Manual da classe de:

DESBRAVADORES

EXCURSIONISTA

E EXCURSIONISTA NA MATA

UMA CORTESIA DO BLOG

Mundo Desbravador

INTERAGINDO IRMÃOS EM LENÇO!

WWW.MUNDODESBRAVADOR.COM

Manual da Classe de Excursionista e Excursionista na Mata

Ministério Jovem
Divisão Sul-Americana

Título em Inglês
Explorer

Tradução
Regina Mota

Diagramação e Arte
Editora Sobre Tudo

Impressão
Silcolor Gráfica e Editora Ltda
Publicado pelo Ministério Jovem
Divisão Sul-Americana

2002

- Índice -

Introdução

Objetivos

- Desenvolver o potencial de liderança.
- Proporcionar um ambiente de comunhão e aceitação.
- Escolher um estilo de vida cristão.
- Aprender a avaliar a vida e seu significado a partir de uma perspectiva cristã.

Alvo

A Mensagem do Advento a Todo o Mundo em Minha Geração.

Lema

"O Amor de Cristo me Constrange".

Voto

Pela graça de Deus, serei puro, bondoso e leal. Guardarei a lei dos desbravadores. Serei um servo de Deus e amigo de todos.

A Lei dos Desbravadores

1) Observar a devoção matinal.
2) Cumprir fielmente a parte que me corresponde.
3) Cuidar do meu corpo.
4) Manter a consciência limpa.
5) Ser cortês e obediente.
6) Andar com reverência na casa de Deus.
7) Ter sempre um cântico no coração.
8) Ir aonde Deus mandar.

Como Usar os Planos de Ensino

Para assessorar os professores das classes progressivas no trabalho de organizar o currículo no formato de um plano de ensino, este manual traz uma ampla gama de sugestões para possibilitar o ensino deste material em 20 reuniões. Ao organizar seu plano de aulas, tenha em mente que o ano do Desbravador geralmente corresponde ao ano escolar. Isto significa que, em tese, há 43 finais de semana para cada ciclo.

A associação geralmente pede que os clubes façam saídas bimestrais, e os líderes deveriam aproveitar ao máximo estes momentos. Para maiores detalhes a respeito de saídas bimestrais, veja o Manual para Líderes de Desbravadores.

Para auxiliar o professor, os requisitos completados em cada seção estão alistados no canto direito do plano sugerido para ensino. Foram usados os símbolos abaixo:

G - Geral

DE - Descoberta Espiritual

SO - Servindo a Outros

DA - Desenvolvendo a Amizade

SA - Saúde e Aptidão Física

DL - Desenvolvimento de Organização e Liderança

EN - Estudo da Natureza

AA - Arte de Acampar

EV - Enriquecimento do Estilo de Vida

RA - Requisitos Avançados

Nota: *Esses planos são apenas sugestivos. Modifique-os ou adapte-os livremente, de forma que encaixem-se nas necessidades do seu clube.*

Programa Semanal	Esquema - Modelo	Requisitos Atendidos
1	Explicar e memorizar o Voto Selecionar livros do "Clube do Livro" Apresentar "A Obra do Espírito Santo" Filiação ao clube e mensalidades	G G DE G
2	Trabalho pessoal do Espírito Santo	DE
3	Estudo bíblico sobre a guarda do sábado Especialidade em Mordomia - requisito 3, 5, 6	DE DL
4	Estudo bíblico sobre a guarda do sábado Introduzir trabalho de especialidades: Atividades Missionárias, Ciência e Saúde, Artes Domésticas, Profissões	DE EV
5	Acampamento – Revisar: Regras de segurança – Amigo Regras do local de acampamento – Companheiro Móveis de acampamento – Pesquisador Iniciar especialidade em Natureza e Recreação	 EN, AA
6	Eventos finais – Segunda Vinda	DE
7	Projeto comunitário	SO
8	Revisar Eventos Finais – o mundo de hoje Organizar participação em dois programas da igreja Organizar acampamento	 DL
9	Acampamento Completar especialidade em Estudos da Natureza e Recreação Nicodemos (borboleta)	 EN, AA EN
10	Palestra sobre Atitude/Comportamento 1 Trabalhar nas especialidades	EV EV

11	Palestras sobre Atitude/Comportamento 2 Princípios de Saúde – organizar uma festa Convidar um amigo para a festa ou outra atividade	DA SO
12	Festa saudável – cartazes sobre saúde	SA
13	Ordem Unida Relatórios e participação em programas da igreja Verificar trabalho na especialidade Exame de Gemas Bíblicas	DL DL EV DE
14	Ordem Unida Organizar acampamento Um requisito da especialidade em Temperança	DL AA SA
15	Acampamento – 1 noite – área deserta Caminhada de 2 km; cada um leva sua comida/ relatório da caminhada/ debater flora, fauna, terreno	AA
16	Planejar festa para deficientes Primeiro Socorros	DA AA
17	Primeiro Socorros nível Excursionista; prova	AA
18	Segundo requisito da especialidade em Temperança Criar um cartão de compromisso e assiná-lo	SA
19	Debate: testemunho em situações do dia a dia Gráfico dos departamentos da igreja	SO DL
20	Completar gráfico Completar todos os trabalhos iniciados	DL

Requisitos Para Excursionista

I - *Geral*

1) Ter no mínimo 14 anos de idade e/ou estar no primeiro ano do segundo grau, ou equivalente.

2) Através de memorização e debate, explicar o significado do Voto do Desbravador.

3) Ser membro ativo do clube de Desbravadores.

4) Selecionar e ler três livros da lista do Clube do Livro.

II - *Descoberta Espiritual*

1) Estudar o trabalho do Espírito Santo e sua relação com a raça humana, e debater Seu envolvimento no crescimento espiritual.

2) Através do estudo e debates em grupo, aumentar seus conhecimentos sobre os eventos finais que levarão ao segundo advento de Cristo.

3) Através do estudo e debates sobre evidências bíblicas, descobrir o verdadeiro significado da guarda do sábado.

4) Ter um Certificado de Gema Bíblica recente.

III - Servindo a Outros

1) Convidar um amigo para pelo menos uma das atividades da igreja que envolva os jovens e/ou os adolescentes.

2) Ajudar a organizar e participar de um projeto de serviço comunitário.

3) Debater como um jovem cristão adventista se relaciona com as pessoas em situações, contatos e amizades do dia a dia.

IV - *Desenvolvendo a Amizade*

1) Num debate, ou através de estudo individual, examinar suas atividades em relação a dois dos assuntos abaixo:

a) Auto conceito (também conhecido como auto estima).

b) Relações humanas: pais, família, outras.

c) Ganhando e gastando dinheiro.

d) Pressão do grupo.

2) Fazer uma lista e debater as necessidades dos deficientes físicos, e ajudar a planejar e participar de uma festa para eles.

V - *Saúde e Aptidão Física*

1) Escolher e completar dois requisitos da especialidade em Temperança.

2) Organizar uma festa saudável. Fazer cardápio pensando nos princípios de saúde, realizar palestras, cartazes, etc.

VI - *Desenvolvimento de Liderança e Organização*

1) Debater e preparar um gráfico sobre a organização da igreja, e uma lista com as funções de cada departamento.

2) Participar de programas da igreja em duas ocasiões, sendo que os programas devem ser de dois departamentos diferentes da igreja.

3) Preencher os requisitos 3, 5 e 6 da especialidade em Mordomia.

4) Completar a especialidade em Ordem Unida.

VII - *Estudo da Natureza*

1) Revisar a história de Nicodemos e relacioná-la ao ciclo de vida da borboleta, ou desenhar um gráfico com o ciclo de vida da lagarta, fazendo uma analogia que tenha significado espiritual.

2) Completar uma especialidade em Estudos da Natureza que ainda não tenha sido feita.

VIII - *Arte de Acampar*

1) Fazer uma caminhada de 25 km numa área rural e desabitada, incluindo uma noite ao ar livre ou em barracas; esta atividade deve ser feita com um grupo de no mínimo 4 pessoas, incluindo um adulto com experiência em caminhadas. O planejamento da caminhada deve ser feito em grupo, e toda a alimentação deve ser levada pelos acampantes. A partir de anotações feitas, participar de um debate dirigido pelo conselheiro sobre o terreno, flora e fauna observados durante a caminhada.

2) Completar uma especialidade em Recreação, que não tenha sido feita anteriormente.

3) Passar na prova de primeiros socorros do Excursionista.

IX - *Enriquecendo Seu Estilo de Vida*

1) Completar uma especialidade em Atividades Missionárias, Ciência e Saúde, Artes Domésticas, Atividades Agrícolas ou Profissões, que não tenha sido feita anteriormente.

X - *Requisitos Classe Avançada de Excursionista*

É recomendável que aqueles que desejam se aprofundar na Classe de Excursionista, preencham os requisitos a seguir, e assim cumprirão metade dos requisitos para o plano da Medalha de Prata dos Jovens Adventistas. Se cumprir os requisitos para a Classe de Guia, o adolescente receberá a Medalha de Prata. Os requisitos são:

a) Condicionamento Físico.

b) Habilidades.

c) Expedição.

d) Projetos de Serviços.

Geral

☺ REQUISITO 1

Ter 14 anos de idade e/ou estar na primeira série do segundo grau, ou equivalente.

☺ REQUISITO 2

Através de memorização e debate, explicar o significado do voto J.A.

PERÍODOS DE AULA: Um

OBJETIVO
Identificar-se pessoalmente com a missão da igreja e ser incentivado a tomar parte nas atividades.

MÉTODO DE ENSINO
Envolver o grupo na memorização do Voto, e, em seguida, envolve-los num debate sobre seu significado e relevância. Seria útil comparar o Voto dos Jovens com o Voto dos Desbravadores.

VOTO
Amando ao Senhor Jesus, prometo tomar parte nos trabalhos do Departamento J.A., fazendo o que estiver ao meu alcance para ajudar outros e terminar a obra do evangelho em todo o mundo.

MÉTODO DE VERIFICAÇÃO
Memorização e explicação do voto.

☺ REQUISITO 3

Ser membro ativo do Clube de Desbravadores.

EXPLICAÇÃO
Para ser um membro ativo do Clube, o adolescente deve:

a) Contribuir financeiramente com o clube.

b) Participar de pelo menos 75% de todas as atividades.

O adolescente deve apoiar o clube de Desbravadores com sua influência e aceitar sua responsabilidade na liderança como uma oportunidade que lhe foi concedida.

☺ REQUISITO 4

Selecionar e ler três livros de sua escolha a partir da lista do Clube do Livro Adolescente.

OBJETIVO
Apresentar aos excursionistas novas áreas de interesses, fortalecer seu desenvolvimento espiritual, bem como ajudá-los a experimentar a alegria e o prazer de ler bons livros.

EXPLICAÇÃO

As seleções do Clube do Livro são escolhidas para proporcionar ao adolescente um amplo espectro de leitura de aventura, natureza, biografias e histórias inspiradoras. Para ser considerado atualizado, um certificado deve ser do mesmo ano em que o desbravador completou o trabalho para sua investidura. Um certificado do Clube do Livro usado para uma determinada Classe Progressiva, não poderá ser relatado uma segunda vez para qualquer outra classe. Quando um adolescente completa a leitura de livros do Clube do Livro, seu nome deverá ser enviado ao departamental de jovens da Associação, que então emitirá o Certificado do Clube do Livro.

Os Excursionistas geralmente escolhem e lêem três livros por ano, um dos quais pode ser das listas do Clube do Livro de anos anteriores (até quatro anos), desde que o livro ainda não tenha sido lido.

MÉTODO DE VERIFICAÇÃO

Um relatório oral dos títulos e um resumo do conteúdo é confirmação suficiente.

Descoberta Espiritual

O propósito desta seção é descobrir a essência do Evangelho em três das principais doutrinas cristãs. Seis períodos foram destinados para esta seção.

☺ REQUISITO 1

Estudar o trabalho pessoal do Espírito Santo e sua relação com a raça humana, e debater Seu envolvimento no crescimento espiritual.

PERÍODOS DE AULA: Dois

OBJETIVO
Incentivar um relacionamento ativo e de confiança no Espírito Santo.

MÉTODOS DE ENSINO

1) Usando textos do livro de João, fazer um resumo do trabalho específico do Espírito Santo como Embaixador de Cristo aqui na terra. (Ler João 14:6; 16:7-15). Usar o formulário abaixo como orientação para estudar as passagens da Escritura.

O Espírito Santo **Embaixador do Planeta Terra**

Títulos:
1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________

Enviado por: ____________________

Em nome de: ____________________

Tarefas especiais:
1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________
6. ____________________

2) Ler Romanos, capítulo 8, em qualquer tradução que tenha uma linguagem mais atual, e sublinhe os textos que mostram como Deus, o Pai, Jesus e o Espírito Santo, trabalham em equipe para proporcionar a salvação e liberdade a toda a raça humana.

Cada membro da classe pode fazer um quadro para anotar suas descobertas.

PAI	FILHO	ESPÍRITO SANTO

3) De que forma a doutrina sobre o Espírito Santo é uma boa nova?

MATERIAL DIDÁTICO
Versão da Bíblia à escolher.

MÉTODO DE VERIFICAÇÃO
Participação no debate.

☺ REQUISITO 2

Através do estudo e debate, desenvolver seu conhecimento dos eventos dos últimos dias que levarão ao segundo advento de Jesus Cristo.

PERÍODOS DE AULA: Dois

OBJETIVO
Ajudar o Excursionista a estar consciente dos eventos que apontam para a volta de Cristo, e compreender sua necessidade de preparar-se individualmente para estar pronto a encontrar Jesus.

MÉTODOS DE ENSINO
1) Formar na classe de Excursionista uma equipe de redação para o jornal "Notícias do Advento." Juntos, eles deverão decidir os objetivos deste jornal, bem como o tipo de assuntos que desejarão noticiar.
Exemplo: • Quem vai voltar, e por quê? • Sinais do Advento • Preparativos para o Advento

A classe poderá desejar dividir-se em grupos e distribuir as matérias entre vários "correspondentes" Excursionistas. Quando editarem o jornal, o professor pode fazer os arranjos necessários para duplicá-lo e distribuir entre os membros da igreja. Alguns correspondentes Excursionistas poderão usar manchetes de jornais da cidade com os textos bíblicos adequados para explicar o significado daqueles eventos mundiais. Outros poderão preparar uma reportagem ou uma entrevista com o pastor da igreja sobre a preparação para o Advento. Uma reportagem especial poderá ser feita sobre Daniel 2; ou uma coletânea de promessas feitas pelo próprio Jesus a respeito de Sua volta; ou ainda, uma lista de parábolas sobre o Segundo Advento, etc.

MATERIAL DIDÁTICO
Jornais ou revistas.

MÉTODO DE VERIFICAÇÃO
Participação no estudo e no debate.

☺ REQUISITO 3

Através do estudo e debate sobre evidências bíblicas, descobrir o verdadeiro significado da guarda do sábado.

PERÍODOS DE AULA: Dois

OBJETIVOS
Ajudar o Excursionista a compreender como o sábado foi criado por Deus para contribuir com o desenvolvimento físico, mental e espiritual do homem.

MÉTODOS DE ENSINO
O Quadro Histórico do Sábado que encontra-se na próxima página, representa um relato de como o sábado tem sido observado desde o Jardim do Éden até o tempo dos apóstolos, e, como o será na eternidade. Reproduzir este quadro para a classe dos Excursionistas e estudá-lo juntos, procurando o significado especial que o sábado tem para todas as épocas. Você poderá desejar que os alunos da classe trabalhem individualmente, e depois reúnam-se para debater suas descobertas pessoais. Ou então, poderão procurar textos bíblicos em sala de aula, e debatê-los. Os Excursionistas poderão sublinhar estes textos em suas Bíblias.

Quadro Histórico do Sábado

O Sábado	No Éden	Antes do Éden	No Monte Sinai	Na Opinião de Isaías	Na Opinião de Ezequiel	Na Opinião de Jesus	Como os Discípulos o Guardaram	Como os Apóstolos e Igreja Primitiva o Guardavam	Na Eternidade
Referência Bíblica	Gênesis 2:2,3	Êxodo 14:4 Êxodo 16:26-28	Êxodo 31:13 Deut. 7:8,9 Êxodo 31:17	Isaías 58:13	Ezequiel 20:12 Ezequiel 20:20	Marcos 2:27 Lucas 4:16-19 Lucas 23:50-56 Lucas 24:1-8	Lucas 23:56	Atos 13:44	Isaías 66:22,23
Significado ou Propósito Para ser preenchido pela classe de Excurcionista									

Respostas do Professor	Dia de descanso	Dia de prova	Um sinal de que Deus é Redentor (Santificador) e Criador	Um deleite	Um sinal de que Deus é Redentor e Senhor	Feito para o homem e um dia para: 1. pregar o evangelho 2. curar os aflitos 3. pregar a redenção	Dia de descanso	Um dia oara ouvir a Palavra de Deus	Um dia de adoração para sempre

Debater com os Excursionistas as seguintes questões:
1) Por que guardamos o sétimo dia da semana?
2) Por que guardamos o sábado da forma como o guardamos?
3) Quais as bênçãos especiais que podemos esperar receber quando guardamos o sábado?
4) Em que tipo de atividades deveríamos nos envolver durante o sábado?
5) Como podemos ser mais criativos em nossa abordagem da guarda do sábado?

MATERIAL DIDÁTICO
Do Sábado Para o Domingo - Carlyle B. Haynes

MÉTODO DE VERIFICAÇÃO
Participação no estudo e no debate. Quadro Histórico do Sábado.

☺ REQUISITO 4

Ter um certificado atualizado das Gemas Bíblicas.

PERÍODOS DE AULA: Um
Do total de períodos de aula, um deve ser separado para o Exame de Gemas Bíblicas.

OBJETIVO
Proporcionar aos Excursionistas a oportunidade de memorizar textos bíblicos que levem a um crescimento espiritual através da aplicação pessoal das gemas bíblicas aprendidas.

MÉTODOS DE ENSINO
1) Incentivar o adolescente a aprender as gemas bíblicas como parte de sua devoção diária.
2) Planejar um método interessante de revisar as gemas bíblicas a cada semana.

MATERIAL DIDÁTICO
Do sábado para o domingo, de Carlyle B. Haynes.

MÉTODO DE VERIFICAÇÃO
Passar no teste de Gemas Bíblicas enviado pelo Departamento de Jovens da Associação.

Servindo a Outros

O propósito desta seção é dar a oportunidade ao Excursionista de servir ao próximo, e exemplificar o amor e cuidado de Cristo pelas pessoas.

Dois períodos de aula foram separados para esta seção.

☺ Requisito 1

Em grupo, ou individualmente, convidar um amigo para uma das atividades da igreja pelo menos, ou da associação, dirigidas ao público adolescente.

Objetivo

Ampliar o círculo de amigos do Excursionista, com o propósito de estender a outros a influência do Reino de Deus e proporcionar a alegria de fazer novos companheiros e de promover o crescimento pessoal.

Explicação

O trabalho de testemunhar, no caso dos Excursionistas, foi criado para envolver o adolescente de 14 anos num contato personalizado, como indivíduo, mas também em atividades de grupo, algo que é essencial nesta faixa etária.

Debater e planejar com seu grupo as atividades para as quais os adolescentes poderão convidar amigos não cristãos. As seguintes sugestões poderão ser consideradas, bem como outras idéias trazidas pelos próprios adolescentes:

a) Reuniões da Classe de Adolescentes (Escola Sabatina)
b) Atividades Recreativas
c) Acampamentos dos Adolescentes
d) Atividades do Clube de Desbravadores
e) Festas

Método de Ensino

Debate em grupo

Método de Verificação

Participação nas atividades que preenchem este requisito.

☺ Requisito 2

Em grupo, ou individualmente, ajudar a organizar e participar de um projeto de serviço comunitário.

Períodos de Aula: Um

Objetivo

Ajudar o Excursionista a experimentar a alegria de servir ao próximo.

Explicação
As atividades sugeridas são:

Serviço Cristão

1) Criar um projeto de recreação infantil, jovem e adulto para toda a comunidade ("hobbies", artesanato, atividades ao ar livre, caminhadas, festivais de comidas típicas, etc).
2) Prestar serviços em alguma instituição (datilografia, serviços gerais, artesanato, tocar piano, ajudar no cuidado das crianças).
3) Liderar um programa da igreja por trimestre (ou com mais freqüência, se necessário).
4) Cultivar flores para presentear pessoas.
5) Buscar livros e material de leitura para instituições.
6) Ajudar na colheita.
7) Fazer uma horta.
8) Cooperar com alguma pesquisa que esteja sendo feita na comunidade.
9) Apoiar um projeto da comunidade.
10) Trabalhar com delinqüentes juvenis.
11) Visitar cadeias e casas de detenção.
12) Estudar problemas relacionados à saúde que existem na comunidade, e organizar uma estratégia para lidar com os mesmos.
13) Participar em projetos de melhoria ecológica na comunidade.
14) Enviar equipes de adolescentes/jovens a igrejas pequenas e carentes.
15) Distribuir alimentos e roupas.
16) Cuidar de crianças para pais que não podem pagar creche.
17) Trabalhar com idosos.
18) Pequenos consertos.

Projetos da Igreja

1) Melhorar a aparência da igreja e seus arredores.
2) Participar numa reforma da igreja ou de uma de suas salas.
3) Ajudar o pastor distribuindo material, flores, fazendo ligações e outras tarefas em geral.
4) Fazer convites para entregar a pessoas que não são membros da igreja.
5) Visitar asilos e fazer coisas como ler para um idoso, ou tocar algum instrumento. Levá-los ao supermercado para que possam fazer suas compras.
6) Cuidar de crianças pequenas, para que seus pais possam participar de atividades da igreja.
7) Ajudar no trabalho de secretaria da igreja.
8) Fazer programas e cultos em instituições como asilos, cadeias, etc.
9) Escrever artigos sobre programas realizados na igreja e enviar a jornais do bairro, da cidade, ou da própria igreja.
10) Ajudar a manter a igreja, bem como seu terreno, limpo e atraente.
11) Cuidar dos hinários, Bíblias e outros livros que pertençam à igreja.
12) Providenciar flores para a decoração da igreja.
13) Fazer uma horta para dar aos carentes.
14) Iniciar uma biblioteca na igreja, colecionando livros e artigos históricos.
15) Ajudar no trabalho com as crianças: contar histórias, preparar ilustrações, juntar material, cuidar delas.
16) Manter contato com pessoas que estão vivendo longe da igreja.

17) Ser um membro ativo da direção J.A.
18) Ajudar a cuidar dos carros dos membros da igreja.

MÉTODOS DE ENSINO

A. Um Almoço Para os Idosos

Aqui estão alguns exemplos mais detalhados:

Esta atividade exigirá bastante supervisão de adultos na hora de fazer contatos, no transporte, na compra e preparativo dos alimentos. A maioria dos Excursionistas ficará feliz em participar porque se sentirão úteis prestando este tipo de serviço. Será muito compensador se mais de um adolescente participar desta atividade, por causa do potencial criativo quando se têm um grupo maior. As sugestões a seguir podem ser úteis para estimular idéias.

1) Selecionar asilos onde se possa oferecer um almoço para dois ou um grupo de idosos. Os grupos são melhores porque permitem que haja interação entre pessoas da mesma faixa etária.
2) Locais perto dos centros das cidades são considerados melhores por causa das facilidades de transporte para os idosos. Os lares dos Excursionistas também podem ser considerados bons locais. Pode-se considerar também o próprio asilo.
3) A seleção de alimentos teria que estar de acordo com os requisitos de um regime alimentar apropriado para os idosos, e seria bom conferir com alguém que tenha conhecimentos nesta área. É imprescindível planejar a preparação dos alimentos nos mínimos detalhes, e tudo deve ser feito com bastante antecedência.
4) Uma decoração nas mesas faz com que o ambiente fique mais aconchegante, bem como uma flor para cada convidado, que pode ser presa na lapela de vestidos, ternos ou camisas. Um presente simples como um livreto de poemas ou algo semelhante, pode ser uma boa idéia.
5) Sugere-se que, fora os feriados ou a época de férias, o melhor dia e hora para oferecer este almoço seria um domingo, ao redor das 13 horas. As pessoas idosas costumam deitar cedo, e às vezes têm medo de sair à noite.

B. Festa da Amizade para Crianças Carentes

Os Excursionistas gostam de participar de qualquer atividade que lhes dá a oportunidade de fazer amizade com crianças carentes de sua comunidade. Os pontos a serem considerados são:

1) Local de onde virão as crianças: orfanatos, de suas casas, da rua.
2) Local para realizar a festa: é bom escolher o local levando em consideração se será uma atividade de sábado ou secular.
3) Transporte.
4) Jogos.
5) Comida ou presentes.
6) Supervisores.

MÉTODO DE VERIFICAÇÃO
Participação na atividade que preenche este requisito.

☺ Requisito 3

Debater como um jovem cristão adventista deve relacionar-se com as pessoas que o cercam em situações e contatos do dia a dia.

Períodos de Aula: Um

Objetivo

Ampliar o conceito de relacionamento do Excursionista, para que perceba que o relacionamento com outros envolve o ministério do testemunho.

Métodos de Ensino

Reúna seu grupo, e num debate:

1) Identifique os contatos comuns, do dia a dia de um adolescente. Por exemplo: família, amigos e vizinhos, motorista do ônibus, vendedor da loja, professor de música, etc.

2) Discuta as diferenças entre você e os amigos e colegas não adventistas. Por exemplo: alimentos, entretenimento, recreação, sábado, etc.

3) Defina se você acha que estas diferenças tornam impossível estabelecer uma amizade. (Reposta: Não.)

Você pode estabelecer uma amizade conversando sobre as coisas que vocês têm em comum, por exemplo, as atividades da escola, interesses, Desbravadores/Escoteiros, jogos, esportes, etc.

Ou, pode usar as diferenças como um ponto interessante de conversa, sem pregar! Por exemplo: Por que escolhemos um estilo de vida que exclui a carne, o fumo, as bebidas alcoólicas, esportes no sábado, etc.

4) Uma amizade também pode ser formada simplesmente por se estar consciente da presença de outra pessoa, por exemplo, dizendo "Oi", ajudando sempre que possível, sendo cortês e educado, etc.

Mesmo que a amizade não se forme, você terá dado uma boa impressão sobre si mesmo, sobre sua escola ou igreja.

5) Converse sobre o poder da influência.

a) Como você pode influenciar outros.

b) Como os outros influenciam você.

Lembre-se que, como nossa natureza humana tem uma tendência para o mal, é mais fácil que as pessoas sejam influenciadas a fazer o que é errado, do que a seguir a Jesus.

O adolescente cristão precisa estar separado da multidão, mas não isolado. Comprometer princípios de comportamento ou convicções só para fazer amigos não é bom, mas o isolamento também não é aceitável.

"A influência dos pensamentos e ações de um homem o cerca como uma atmosfera invisível que é

inconscientemente percebida por todos que entram em contato com ele." 5T, p. 111.

"O verdadeiro cristão não escolhe a companhia dos não cristãos por amor da atmosfera que cerca as vidas sem religião, nem para inspirar admiração ou aplauso.... a amizade com os não cristãos não nos fará mal se nos juntarmos a eles com o propósito de os ligar a Deus, e se formos fortes o suficiente para não sermos influenciados por eles." 5T, pp. 112, 113.

Material Didático

No livro Ciência do Bom Viver, no capítulo intitulado "Em Contato Com Outros," você poderá encontrar alguns dos fatores positivos que lhe permitirão demonstrar como o relacionamento interpessoal pode ser um ministério.

Método de Verificação

Participação no debate, e cumprimento do requisito.

Desenvolvendo a Amizade

☺ Requisito 1

Através de um debate ou de observação individual, examinar sua atitude em relação à dois dos tópicos a seguir:

A. AUTO ESTIMA
B. RELACIONAMENTOS HUMANOS: PAIS, FAMILIARES E OUTROS
C. GANHAR E GASTAR DINHEIRO
D. PRESSÃO DO GRUPO

Períodos de Aula: Dois por tópico.

Explicação

O coordenador do grupo de Excursionistas deve estar consciente que o adolescente de 14 anos é profundamente afetado pelas rápidas mudanças físicas que estão ocorrendo em seu corpo. Para a maioria das garotas, a puberdade ocorre entre os 11 e 15 anos, enquanto nos garotos mais provavelmente ocorre entre 12 e 16 anos. Portanto, a maioria dos meninos de 14 anos está no meio desta fase em que mudanças tremendas estão ocorrendo. Crescimento rápido e mudanças significativas nas proporções do corpo são características típicas desta mudança interna e externa, e tudo isto afeta o bem estar físico e psicológico.

Não é incomum que pessoas que trabalhem com adolescentes notem mudanças de atitude e comportamento na faixa etária dos Excursionistas. Isto pode incluir afastamento da família e das atividades em grupo, discussões com família e amigos, e o desejo de passar mais tempo sozinho, sonhando acordado. O tédio também é outra característica, com falta de interesse pela escola e pelas tarefas domésticas. O crescimento rápido é um dos principais problemas para o adolescente de 14 anos, já que produz falta de coordenação e ele sente-se desajeitado. Da mesma forma, esta faixa etária pode apresentar falta de vontade de cooperar, comportamento desagradável, hostil e crítico, mudanças de humor, e pode levar a uma perda da auto-confiança. Entretanto, por outro lado, as mudanças do corpo durante a puberdade podem fazer com que alguns se tornem excessivamente modestos ou tímidos, por medo de que alguém perceba estas mudanças e faça um comentário desfavorável.

Os coordenadores dos grupos de debate poderão encontrar uma grande variedade de assuntos ligados ao crescimento, já que estes assuntos são tão vitais para os adolescentes – estão muito próximos da vida deles – e a participação dos adolescentes no debate será evidência deste interesse. A atitude dos adolescentes na faixa etária dos Excursionistas é flexível, e neste aspecto os estudos sobre o crescimento pessoal serão uma excelente oportunidade de ajudar a resolver concepções errôneas e redirecionar suas mentes jovens a coisas produtivas e criativas, e aos valores espirituais.

O objetivo desta seção é continuar os estudos da classe de Pioneiros sobre crescimento pessoal, aprofundando a consciência sobre as atitudes que contribuem positivamente para o desenvolvimento do caráter. Os Excursionistas devem ter a opção de escolher dois dos quatro assuntos. Dois períodos foram separados para cada tópico.

Método de Ensino

1) Familiarizar-se com o texto e as sugestões para os professores.

2) Usar uma das dicas oferecidas mais adiante neste material, para introduzir o debate, ou escolher um dos assuntos sugeridos, usando-o como introdução ao debate sobre o tema escolhido.
3) Dar início ao debate.
4) O líder sábio saberá concluir os debates enfatizando os aspectos positivos do assunto.

A. AUTO ESTIMA

OBJETIVO
Proporcionar uma oportunidade para que o Excursionista entenda o significado e as aplicações de Auto Conceito, e por que este assunto é tão importante quando se trata de estabelecer relacionamentos.

PARA AJUDAR NO DEBATE
Auto estima é a percepção que uma pessoa tem de si mesma, como a pessoa vê a si mesma. Esta "auto percepção" (isto é, a maneira como você vê a si mesmo) é formada através da experiência desta pessoa com seu ambiente. De forma muito particular, a auto estima é influenciada pelas atitudes e reações de pessoas que têm uma posição mais importante em relação a você.

O conhecimento de nossa auto estima nos permite explicar e prever como agiremos em determinada situação. Se uma pessoa se vê como um "delinqüente", ou um "malfeitor," então provavelmente irá agir de acordo com este conceito simplesmente porque esta é a maneira como vê a si mesmo, e é assim que ele ou ela acredita que outros o vêem/a vêem.

Você seria capaz de pensar num exemplo de como a auto percepção de uma pessoa influencia seu comportamento e o comportamento de outros diante dele?

Um Exemplo: Um garoto foi condenado por roubo, e foi enviado para uma instituição de delinqüentes juvenis. Depois de passar algum tempo ali, foi-lhe permitido voltar para casa. Pouco tempo depois de voltar para casa, houve um roubo na rua em que ele vivia. Naturalmente a primeira casa que a polícia foi verificar foi a sua. Eles o interrogaram e o acusaram de estar envolvido naquele roubo. Ele negou ter qualquer coisa a ver com aquilo. Ninguém acreditou nele. A opinião da polícia era: se ele fizera aquilo antes, faria de novo. Esta atitude, por parte das autoridades o ofendeu, tornando-o amargo. A partir de então ele só conseguia ver a si mesmo como alguém que realmente só viveria como criminoso. Então afundou-se cada vez mais numa vida de crime.

Você é capaz de imaginar diferentes exemplos de onde o seu "auto conceito" influenciou sua maneira de comportar-se?

Uma Descrição do Auto Conceito (ou Auto Estima)
O nosso auto conceito pode ser dividido em dois:

1) **O auto conceito acadêmico.** Este consiste na forma como nos vemos em relação às habilidades educacionais tais como a leitura, escrita, ciência, matemática, música, artes e várias habilidades técnicas.

2) **O auto conceito não acadêmico**. Consiste de três partes:
a) O auto conceito social, *que lida com a forma como nos vemos em relação aos outros. Algumas pessoas se vêem como tímidas e portanto, não fazem amigos com facilidade. Outros se consideram amigáveis e extrovertidos, capazes de fazer amigos, talvez com o sexo oposto, com facilidade.*

b) ***O auto conceito emocional.*** *Este aspecto de nosso auto conceito tem a ver com a forma como achamos que lidamos com as nossas emoções. Uma pessoa pode ver a si mesma como "fria e durona"; outro se vê como "maleável e de fácil convivência"; outro se vê como alguém que "perde a cabeça"; e ainda outro acha que é do tipo "quieto que não diz nada." Estes são apenas alguns exemplos de nosso auto conceito emocional. Você poderá pensar em outros exemplos.*

c) ***O auto conceito físico.*** *Aqui, nosso conceito toma muitas formas. Alguns vêm de frases e descrições dadas por outras pessoas, como: "alfinete," "gorducho," "magricela," "palito," "rolha de poço," e "sardento."*

d) *Você pode pensar em muitos outros exemplos de "apelidos" ligados às várias habilidades necessárias no dia a dia da vida de um adolescente. Faça uma lista de exemplos. Como estes rótulos afetam as pessoas? Pense em formas de fazer algo para combater um auto conceito negativo. Como podemos mudar nossa auto imagem se ela é negativa?*

Como Mudar o Nosso Auto Conceito

Se nossos conceitos são formados pelas atitudes e reações de outras pessoas, então é correto dizer que os outros podem ajudar consideravelmente mudando suas atitudes. Uma palavra gentil, de incentivo ou a compreensão de alguém cuja opinião nós valorizamos, ajuda muito.

Assistência prática para ajudar-nos a superar nossas deficiências também ajuda. Um jovem sentia-se muito "burro" quando se tratava de matemática. Ele várias vezes tirara notas muito baixas, até que um dia conheceu um professor muito diferente, que lhe disse: "Sempre que você precisar de ajuda, venha me procurar. Não importa quantos erros você fizer, eu vou ajudá-lo."

Se pudermos chegar a um estágio em que colocamos a nossa mente e nossos esforços a serviço de melhorar nossas capacidades, e se as forças de nosso meio não forem desanimadoras demais, podemos mudar um auto conceito negativo e transformá-lo em auto conceito positivo. Você já passou por esta experiência? Lembra-se de alguém que já tenha passado?

Resumo

Geralmente acredita-se que a auto estima de uma pessoa tem um papel muito importante em sua vida, e que ninguém é capaz de agir a não ser em conformidade com este conceito. Sendo assim, se alguém se vê como um péssimo leitor, não tentará ler, e certamente não lerá em público, de medo de passar vergonha. O nosso auto conceito, portanto, é como uma imagem interna de nós mesmos, que muitas vezes é uma das piores pedras de tropeço para superar algo ou mudar aquilo que queremos mudar em nossa vida, ou alterar aquilo que fazemos ou não conseguimos fazer.

"A alma tem valor infinito. Seu valor pode ser estimado apenas pelo preço pago para resgatá-la: Calvário! Calvário! Calvário! É o que explica o verdadeiro valor da alma!" 3T, p. 188.

"O imaculado Filho de Deus pendia da cruz, a carne lacerada pelos açoites; aquelas mãos tantas vezes estendidas para abençoar, pregadas ao lenho; aqueles pés tão incansáveis em serviço de amor, cravados no madeiro; a régia cabeça ferida pela coroa de espinhos; aqueles trêmulos lábios entreabertos para deixar escapar um grito de dor. E tudo quanto sofreu – as gotas de sangue a Lhe correr da fronte, das mãos e dos pés, a agonia que Lhe atormentou o corpo, e a indizível angústia que Lhe encheu a alma ao ocultar-se dEle a face do Pai – tudo fala a cada filho da família humana, declarando: "É por ti que o Filho de Deus consente em carregar esse fardo de culpa; por ti Ele destrói o domínio da morte, e abre as portas do Paraíso. Aquele que impôs calma às ondas revoltas, e caminhou por sobre as espumejantes vagas, que fez tremerem os demônios e fugir a doença, que abriu os olhos cegos e chamou os mortos à vida – ofereceu-Se a Si mesmo na cruz em sacrifício, e tudo isso por amor de ti. Ele, o que leva sobre Si os pecados, sofre a ira da justiça divina, e torna-Se mesmo pecado por amor de Ti." O Desejado de Todas as Nações, p. 755

DICAS PARA ABRIR OS DEBATES

Teste Semanal de Uso do Tempo

Uma das formas de melhorar o auto conceito de um aluno é ajudá-lo a conscientizar-se do controle que ele, na verdade, tem sobre sua vida. Os testes sobre o uso do tempo ajudam os alunos a verem com quanta eficácia estão ou não usando seu tempo.

Distribuir uma folha com as seguintes perguntas:

Nome ______________________________ Data ____________

1) Qual foi o ponto mais alto da semana?
2) A quem você ficou conhecendo melhor durante esta semana?
3) Qual a coisa mais importante que aprendeu sobre si mesmo durante esta semana?
4) Você instituiu alguma mudança importante em sua vida durante esta semana?
5) Como esta semana poderia ter sido melhor?
6) O que você "deixou para depois" nesta semana?
7) Identifique três decisões ou escolhas que você tomou esta semana. Quais foram os resultados destas escolhas?
8) Durante esta semana você fez planos para algum futuro evento?
9) Que coisas ficaram sem fazer nesta última semana, as quais você ainda tem que fazer?
10) Aberto a comentários.

Ao final de um período de seis semanas, você deveria devolver estes testes aos alunos. Os alunos podem desejar falar sobre uma, várias, ou todas as questões. Peça-lhes para tentarem formular um padrão de comportamento que tenham percebido nas respostas que deram às questões. Peça-lhes para fazer uma lista de declarações do tipo "Eu aprendi..." depois de terem revisados seus testes de uso do tempo.

Depois deste período de seis semanas, seria interessante fazer com que os alunos criem outro teste de uso do tempo, com base naquilo que eles acham que seriam áreas importantes de suas vidas, e que deveriam ser examinadas.

Frases e Gestos que "Matam"

Fazer um debate com a classe, ao redor das seguintes questões:

- Você já trabalhou com afinco por um objetivo que não foi bem compreendido ou apreciado? O que foi? O que foi dito ou feito que fez você sentir que seu esforço não foi valorizado?
- Você já desejou compartilhar coisas: idéias, sentimentos, algo que escreveu ou fez, mas sentiu medo? Você teve medo de que as pessoas falassem mal do que você fez?
- Que tipos de coisas as pessoas podem dizer ou fazer para desconsiderar você, suas idéias ou suas realizações?

Apresente o conceito das "frases e gestos que matam" aos alunos. Todos nós temos sentimentos, pensamentos e comportamentos criativos que são interrompidos pelos comentários negativos de outras pessoas, ou mesmo gestos e caretas. Algumas frases "matadoras" (negativas) que são usadas com freqüência (até mesmo por professores!) são:

- Não temos tempo para isto agora.
- Que idéia mais idiota! Você sabe que isso é impossível.

- Você é muito estranho!
- Você está louco? Você é retardado? Está brincando? Está falando sério?
- Só criança faz isso!
- Ele é sinistro, cara; muito sinistro!
- Isso é coisa de mariquinha.

Diga aos alunos que eles vão ser pesquisadores de ciência social durante um dia. Peça-lhes para anotar todas as frases negativas que ouvirem na escola, no recreio, em casa, nas brincadeiras, enfim, tudo que ouviram durante um dia. Na próxima reunião do clube, discuta com eles suas descobertas.

Aqui está outro exercício que pode ajudar os alunos a identificar e legitimar alguns dos sentimentos hostis que os estão levando a falar frases negativas e "matadoras." Esta atividade também ajuda os alunos a liberar alguns destes sentimentos de forma que não sejam prejudiciais a outros alunos.

Peça aos alunos para levantarem-se. Quando você disser "Já," eles devem dizer ou gritar todas as frases negativas que ouviram no dia em que fizeram a pesquisa.

Eu Gostaria de Ser...

1) Fale sobre as qualidades abaixo e escreva o número "1" ao lado da que é mais importante para você, "2" para a segunda mais importante, e assim por diante, até "12" para a qualidade que é menos importante para você. Vá devagar, porque não é fácil.

___ PODEROSO – ter controle sobre outros.
___ HABILIDOSO – ser especialista em alguma área.
___ FAMOSO – ser muito conhecido.
___ BOM – ser conhecido como alguém bondoso, generoso.
___ PRESTATIVO – ajudar as pessoas ou alguma instituição fazendo coisas que são importantes.
___ ATRAENTE – os outros gostam da sua aparência.
___ AGRADÁVEL – divertir-se muito.
___ LIVRE – poder fazer o que quiser.
___ SATISFEITO – estar em paz; não ter qualquer ansiedade.
___ SÁBIO – ter muitos conhecimentos.
___ AMADO – ser muito amado.
___ SAUDÁVEL – ter muita saúde, sem doenças e sem dor.

2) Sublinhe as quatro primeiras opções. Imagine uma pessoa que valoriza muito estas quatro coisas. O que ele ou ela gosta de fazer?

Que planos esta pessoa tem para o futuro?

O que esta pessoa pensa de si mesma?

3) Até que ponto você se parece com as suas quatro escolhas principais? Escreva sobre quaisquer diferenças que existem entre sua vida atual e aquilo que você gostaria de ser.

Escreva sobre coisas que você poderia fazer e que o ajudariam a tornar-se o que você deseja ser.

Esta é uma boa oportunidade de esclarecer seus valores pessoais, e também pode ajudá-lo a definir seus conceitos.

Uma Provável Seqüência

1) Peça aos alunos para completarem seus testes com atenção. Evite entrar em definições mais complexas

a esta altura; em vez disso, recomende que aqueles que tiverem dúvida sobre alguma palavra, a definam como quiserem.

2) É divertido fazer uma pesquisa das alternativas mais escolhidas. Pergunte quantos alunos escolheram PODEROSO como número um. Peça a um aluno para escrever a palavra e o número no quadro. Faça o mesmo para as outras doze qualidades. Peça-lhes para fazerem comentários.

3) Há duas formas interessantes de formar grupos e comparar trabalhos. Uma é colocar todos os que escolheram PODEROSO como a qualidade mais importante juntos, os que escolheram HABILIDOSO juntos, e assim por diante (ajuste os grupos para que não tenham mais do que quatro pessoas).

A outra maneira de formar grupos é com base nas qualidades que os alunos escolheram como as menos importantes.

Os alunos podem também comparar se num extremo as qualidades escolhidas combinaram, se no outro também combinaram. Podem trocar outras idéias também.

4) Peça aos alunos para sentarem-se sozinhos e escreverem frases do tipo "Eu aprendi..." ou "Fiquei surpreso com...." ou "Estou começando a me perguntar se..." ou "Eu redescobri..."

5) Chame alguns alunos ou peça voluntários para lerem uma ou duas de suas frases.

6) Conclua com um debate envolvendo o grupo todo.

Questões para Debate

1) Alguém gostaria de ler algo daquilo que escreveu sobre as últimas perguntas?
2) Quantos teriam classificado as qualidades de forma diferente um ou dois anos atrás?
3) Quantos de vocês são bem parecidos com aquilo que gostariam de ser?
4) Algum de vocês gostaria de assinar um contrato consigo mesmo, para fazer algo no sentido de transformar-se na pessoa que gostaria de ser? Se você fizer isto, gostaria de ver este contrato, e, se você quiser, no futuro eu posso lembrá-lo daquilo que prometeu a si mesmo.
5) Vocês seriam capazes de adivinhar como seus irmãos, irmãs ou pais teriam classificado estas qualidades? Talvez você queira tentar adivinhar, e depois pedir-lhes que façam o teste, e verificar o quanto você acertou.

Questionário: Quem Sou Eu?

Peça aos alunos para preencherem o questionário a seguir. Para ter certeza de que os alunos serão tão abertos e honestos quanto possível, você pode lhes dizer que o questionário será confidencial, a menos que eles desejem discutir algumas questões em grupos menores.

O questionário consiste de frases incompletas:

- No geral, a escola é ...
- Esta classe é ...
- Meu melhor amigo é ...
- O que mais gosto na minha classe é ...
- Eu gostaria de contar ao meu professor...
- Não gosto de gente que...
- Estou no meu melhor quando eu...
- Agora eu me sinto...

- As pessoas em quem confio...
- A melhor coisa que poderia acontecer comigo é...
- Quando não gosto de algo que eu fiz, eu...
- Quando fico orgulhoso de mim mesmo, eu...
- Estou muito feliz porque...
- Eu gostaria que meus pais soubessem...
- Algum dia eu espero...
- Cinco adjetivos que me descrevem seriam...
- Três coisas que eu quero ser...

Com o Que Você se Preocupa?

A preocupação é algo que todos nós experimentamos. Cada pessoa tem suas ansiedades particulares, e este questionário pode ajudá-lo a descobrir exatamente com o que você se preocupa. Coloque um X em uma das colunas à direita de cada item.

Eu me preocupo com...	Freqüentemente	Às vezes	Nunca
1) Meu corpo	____	____	____
2) Minha aparência	____	____	____
3) Meu pai	____	____	____
4) Minha mãe	____	____	____
5) Tarefas escolares	____	____	____
6) O que vou fazer quando me formar	____	____	____
7) Meus amigos	____	____	____
8) O que os outros pensam de mim	____	____	____
9) Por que não sou mais inteligente	____	____	____
10) Ter um namorado/namorada	____	____	____
11) Discutir/brigar	____	____	____
12) Fazer papel de bobo	____	____	____
13) Perder um amigo	____	____	____
14) As pessoas não gostarem de mim	____	____	____
15) Se vou me casar ou não	____	____	____
16) Cobras	____	____	____
17) Não ter dinheiro suficiente	____	____	____
18) O que fiz no passado	____	____	____
19) Brigas com a minha família	____	____	____
20) Aranhas	____	____	____
21) Sair de casa um dia	____	____	____
22) Morrer	____	____	____

Atividades Possíveis

1) Há um velho ditado que diz, "Quem conta uma preocupação, corta o problema pelo meio." Você gostaria de falar com seus amigos sobre as coisas que o preocupam?

2) Muitas vezes, pessoas da mesma faixa etária preocupam-se com coisas semelhantes. Talvez as pessoas de seu grupo queiram descobrir quantos colegas têm preocupações semelhantes.

3) (a) Faça uma lista das coisas que você acha que preocupam sua mãe ou pai ou melhor amigo ou irmã ou irmão. Discuta a lista com esta pessoa, para ver se você estava certo ou não.

(b) Converse com seu pai ou sua mãe sobre sua lista, e veja quantas coisas da lista os preocupavam quando tinham a sua idade.

Você Gosta de Si Mesmo?

A maioria das pessoas poderiam fazer as seguintes declarações sobre si mesmas de tempos em tempos. Indique com que freqüência isto seria verdadeiro no seu caso, colocando ao lado uma "nota" de 0 a 4. Esta declaração é verdadeira:

Sempre..**4**
Geralmente..**3**
Às vezes...**2**
Raramente..**1**
Nunca..**0**

1) Gosto de comprar roupas novas ____
2) Gosto de ser visto em trajes de banho ____
3) Meu peso é mais ou menos o que eu gostaria que fosse ____
4) Sinto-me bem vestido ____
5) Gosto de me olhar num espelho de corpo inteiro ____
6) Sinto-me importante ____
7) Sou otimista ____
8) Se eu fosse alguém do sexo oposto, eu me acharia mais atraente ____
9) Consigo manter uma conversa ____
10) Gosto de ir a festas ____
11) Sou capaz de rir dos meus erros ____
12) As pessoas dão valor às minhas opiniões ____
13) Nada é bom demais para mim ____
14) Tenho muita energia ____
15) Não guardo ressentimentos ____
16) Eu não fico deprimido por qualquer coisa ____
17) Culpo a mim mesmo pelas coisas que dão errado ____
18) As pessoas gostam de mim ____
19) Gosto de conhecer gente nova e conversar ____
20) Tenho vergonha de muitas coisas ____
21) Sou gentil ____
22) Gosto do lugar onde moro ____
23) Há pessoas com quem gostaria de trocar de lugar ____
24) Minha vida tem sido bem interessante ____
25) Deixo as pessoas me manipularem ____
26) Os outros precisam de mim ____
27) Gosto de levantar de manhã ____
28) Sei cuidar de mim mesmo ____
29) As pessoas geralmente me admiram ____
30) Minha vida é bastante ocupada ____

31) Se eu estivesse encrencado, meus amigos se juntariam e fariam algo para me ajudar ____
32) A maioria das pessoas que conheço estão em piores condições do que eu ____
33) Já realizei muitas coisas ____
34) Gosto de contar meus segredos ____

Eu Valorizo...
Primeiramente, trabalhe sozinho. Depois reúna-se num pequeno grupo, e fale sobre suas idéias.

Coloque um "X" ao lado de 10 itens abaixo aos quais você dá mais valor. Escolha os 10 itens que você desejar.

___ Emoção
___ Amizades íntimas
___ Paz interior
___ Senso de valor próprio
___ Habilidade e liberdade para tomar decisões
___ Fama
___ Segurança financeira
___ Paz mundial
___ Amor
___ Sucesso profissional ou nos negócios
___ Igualdade para todas as pessoas
___ Conforto e prazer
___ Aprovação dos outros
___ Ter sucesso
___ Diploma de faculdade
___ Vida religiosa
___ Recompensa por um esforço honesto
___ Laços familiares íntimos
___ Objetivos pessoais claros
___ Criatividade
___ Eliminação da pobreza
___ Humor
___ Um governo mundial eficaz
___ Coragem
___ Flexibilidade
___ Ser muito rico
___ Liderança
___ Ter muito tempo livre
___ A lealdade dos outros
___ Habilidade para resolver problemas
___ Senso de comunhão com os outros
___ Cuidar do próximo
___ Liberdade de expressão
___ Beleza
___ Diversão
___ Preservação da natureza
___ Justiça para todos
___ Lugares bonitos

Agora, volte à lista e coloque um "0" ao lado dos itens que você menos valoriza.

Agora, escolha os três mais importantes para você. Dos 10 itens que você marcou com um "X", escolha três que lhe parecem os mais importantes, e sublinhe-os. Finalmente, se quiser, você pode acrescentar alguns itens à lista. Mas acrescente apenas itens que sejam tão importantes para você quanto os três itens que você sublinhou.

B. RELACIONAMENTOS HUMANOS – Pais, Familiares & Outros

Objetivo
Ajudar o Excursionista a começar a identificar os fatores que influenciam os relacionamentos humanos e desenvolver elementos positivos.

Para Ajudar no Debate

Muitas crianças nascem em lares onde há uma mãe e um pai. Alguns infelizmente perdem os pais após o nascimento, por causa de algum terrível acidente. Outros nascem em famílias problemáticas, onde o pai ou a mãe abandona a família, e sai de casa. Às vezes, antes dos relacionamentos familiares se romperem, há uma longa batalha entre os pais, que acabam destilando raiva e frustração na presença dos filhos. Os filhos não têm qualquer escolha na definição de quem serão seus pais; nem os pais podem escolher o tipo de filhos que vão ter. Muitos pais que têm um filho com retardamento mental, ou deformações físicas, acabam amando tanto este filho que nunca pensariam em deixá-los.

Quando uma criança nasce neste mundo, e cresce sob os cuidados de uma mãe e um pai, acaba pensando que sua mãe e seu pai sempre existiram; que eles nunca se cansam, que nunca ficam sem dinheiro, que nunca têm problemas. Mas, é claro que eles se cansam, ficam sem dinheiro e têm problemas.

Bete nunca se deu muito bem com a mãe dela. Todas as vezes que a mãe lhe pedia para ajudá-la nalguma tarefa da casa, como lavar a louça, ou passar o aspirador de pó nos tapetes, Bete pensava: "Por que ela sempre tem que 'pegar no meu pé'?" "Por que não pede para a Susana, que é mais velha, e poderia fazer isso com mais facilidade?"

Bete começou a se ressentir da mãe, e a ter sentimentos negativos por ela e pela irmã mais velha. Tanto que começou a achar que a mãe era uma verdadeira bruxa. Por que ela deveria limpar o chão? Afinal, seis outras pessoas usavam o mesmo chão...

Debate Sobre os Diferentes Tipos de Relacionamentos

Existem muitos tipos de relacionamentos que se desenvolvem em qualquer família entre pais e filhos. Você pode imaginar diferentes formas de relacionamento entre pais e filhos?

1. O Padrão da Dominação Paterna

Em certas famílias o pai pode ter um papel muito dominante, acreditando que os filhos não devem dar qualquer opinião! À medida em que a criança cresce, pode acabar acreditando que é dominado demais, e isto pode até ser verdade; ele pode sentir que nada do que faz está certo. O padrão de uma família assim é a dureza e a severidade. Isto tende a criar sentimentos de fracasso, um senso de falta de valor e acaba gerando um padrão de comportamento rebelde e frustrado.

Você acha que isto é bom para o jovem? Você acha que é bom para o pai/a mãe? Que outros padrões existem? Que tipos de comportamentos você acha que isto cria nos filhos para tentar serem como os pais, de alguma forma? Você acha que os filhos podem ter influenciado os pais?

2. O Padrão da Submissão às Exigências da Criança ou Adolescente

Alguns pais parecem achar que devem ceder aos desejos dos filhos todo o tempo. Se o Fernando quer uma bicicleta no Natal, ganha uma bicicleta. Se ele precisa de uma jaqueta, compra-se a jaqueta. É claro que se for a Marina, e ela quiser mais um vestido, compra-se o vestido imediatamente. Algumas crianças só precisam sussurrar seus desejos, e tudo acontece como eles querem. Este padrão de comportamento tende a produzir um tipo de arrogância nas crianças e jovens – uma sensação de que suas necessidades e desejos devem sempre vir em primeiro lugar. Cria egoísmo e egocentrismo.

Você acha que esta é uma boa forma dos pais agirem com seus filhos? Se não, por que não? Há melhores maneiras de se relacionar com os filhos? Que tipos de comportamentos você acha que isto acaba incentivando nas crianças e adolescentes? Você acha que a forma como os filhos se comportam poderia ter influenciado o

comportamento dos pais?

3. O Padrão da Super Proteção

Há ainda outro tipo de pais, que acham que devem cuidar e tratar de seus filhos como se fossem algum tipo de louça fina e cara. Desenvolve-se assim, um padrão de super proteção. Pedro nunca pode sair com os amigos porque pode se machucar. Ele não pode aprender a dirigir porque pode se acidentar, e as sementes da laranja precisam ser retiradas do seu suco, senão ele pode engolir uma e morrer engasgado! Aqui está um padrão de ansiedade e preocupação exagerada. Isto produz um adolescente frágil e inseguro, que tem medo do mundo e retrai-se ao menor sinal de adversidade.

Que tipo de comportamentos você acha que isto incentiva nos jovens? Você acha que a forma como as crianças se comportam neste caso, poderia ter influenciado o comportamento dos pais?

4. O Padrão da Rejeição

(Use esta seção com cuidado, caso sua classe tenha um aluno nesta categoria).

Em algumas famílias há um padrão de comportamento que é a rejeição. O pai ou a mãe, por alguma razão ou outra, simplesmente rejeita o filho. Num trágico caso deste tipo, o pai queria um filho, e acabou tendo uma filha. Do momento do nascimento da criança em diante, ele desenvolveu uma enorme aversão e hostilidade àquela menina, rejeitando-a completamente. Em casos extremos de rejeição, os pais chegam até a sair de casa, abandonando a família.

Que tipo de comportamentos isto pode gerar nos jovens? Você acha que o comportamento dos filhos poderia ter influenciado o comportamento dos pais?

5. O Padrão do Respeito Mútuo, Confiança e Amor

Em alguns relacionamentos os pais amam e respeitam os filhos como seres humanos, como pessoas que têm seus próprios direitos, cujas necessidades e desejos devem ser levados em consideração, mas que também devem aprender que os outros também têm desejos e necessidades. Os dois lados precisam ceder, mas os jovens crescem de forma a respeitar e amar os pais, e vice-versa.

Que tipo de comportamentos isto incentiva nos jovens? Você acha que a forma como os filhos se comportam poderia influenciar o comportamento dos pais? Dê exemplos de pais assim.

Conclusão

Há uma grande variedade de relacionamentos nos quais as pessoas se envolvem. Inicialmente, as crianças não têm um controle consciente sobre o tipo de relacionamento que formam, embora, mesmo sem saber, eles podem ter contribuído, de muitas maneiras para aquilo, até mesmo por simplesmente terem nascido (um filho não desejado, por exemplo).

Entretanto, este debate foi criado para fazer com que você se conscientize de que você também pode ter um papel importante nos relacionamentos, ao tentar compreender as razões porque os pais se comportam da maneira como se comportam, e tentando ajustar sua vida de acordo com a situação.

Dicas Para Abrir os Debates

Conflitos entre Pais e Filhos

INSTRUÇÕES: Enumere as cinco maiores causas de conflitos entre você e seus pais, a partir da lista abaixo. Coloque um "1" ao lado da causa mais grave, um "2" na segunda mais grave, e assim por diante.

___ Sair com certos garotos ou garotas
___ Relacionamentos entre garotos e garotas, em geral
___ Pedir o carro emprestado
___ Tempo gasto assistindo TV
___ Jantar com a família
___ Ficar mais tempo em casa
___ Responsabilidades no lar
___ Dinheiro
___ Compreender um ao outro
___ Desobediência
___ Brigas e discussões
___ Idéias ridicularizadas
___ Atitude em relação aos pais
___ Filhos preferidos
___ Rivalidade entre irmãos e irmãs
___ Tarefas escolares
___ Deixar de fazer tarefas ou trabalhos domésticos
___ Ir à igreja
___ Idéias religiosas

Relacionamento Entre Pais e Adolescentes

O que Você Acha?

DECLARAÇÃO	CONCORDO	DISCORDO
• A discussão entre pais e adolescentes é uma força destrutiva no lar.	___	___
• Discutir é errado numa família cristã, embora a discussão ajude a se adquirir novas perspectivas.	___	___
• A melhor coisa a fazer quando uma discussão parece estar surgindo, é ficar em silêncio ou sair do local.	___	___
• Um adolescente deveria sempre obedecer aos pais sem questionar o que eles dizem, nem sua autoridade.	___	___
• Os pais devem opinar a respeito de quem seu filho ou sua filha namora.	___	___
• Os adolescentes assumirão suas responsabilidades quando estiverem prontos para isto.	___	___
• A maioria dos problemas entre pais e adolescentes ocorrem porque os pais deixam de ouvir ou compreender o adolescente.	___	___
• Um bom método para disciplinar adolescentes é focalizar o que eles fizeram de errado para que eles nunca mais façam aquilo.	___	___
• Se um cristão fica com raiva de alguém isto é um sinal de imaturidade espiritual e emocional.	___	___

• Um adolescente deve ter o poder de escolha quando se trata de participar nos cultos familiares. Ele pode decidir se quer ou não participar.	_____	_____
• Às vezes é necessário irritar alguém para que se consiga uma reação desta pessoa.	_____	_____
• Não há problema em se modificar a verdade para evitar uma atmosfera desagradável no lar.	_____	_____
• Os pais cometem muitos erros. Portanto, os adolescentes devem ter o cuidado de obedecê-los apenas quando estão certos.	_____	_____
• Como os pais colocaram os adolescentes no mundo, têm a obrigação de lhes dar roupa, comida, um lugar para morar e muita atenção.	_____	_____
• Se um adolescente obedece e respeita seus pais, sempre será compreensivo e cooperará com eles.	_____	_____

Como usar o exercício de Concordo - Discordo

Peça aos adolescentes para trabalharem neste exercício individualmente. Dê-lhes tempo suficiente para pensar com atenção nas perguntas, antes de decidirem-se por uma resposta.

Quando todos terminarem, leia todas as questões e peça para aqueles que concordam levantarem a mão, depois os que discordam. Ou você pode pedir que os alunos se levantem quando concordam ou discordam de cada questão. Você também pode pedir para os que concordam irem para um canto da sala, e os que discordam para o outro canto. De vez em quando pare e peça a algum dos alunos para compartilhar com a classe suas respostas, e as razões. Neste processo, provavelmente surgirão bons debates.

Peça ao grupo para selecionar uma declaração para a qual eles acham que exista base bíblica. Peça-lhes para passar algum tempo descobrindo, esclarecendo e formulando este ensinamento. (Pode ser bom você apresentar algumas passagens a quaisquer grupos que não conseguirem encontrar referências bíblicas. Há uma lista de passagens ao final desta explicação.) Depois, peça aos membros da classe para selecionarem cinco declarações que eles gostariam de ter respondido, e gaste algum tempo para debater as razões e sentimentos que levaram à suas respostas.

Referências Bíblicas

Raiva: Provérbios 15:1,18; 16:32; 19:11; 20:2; 22:24,25; 29:11,22; Marcos 3:5; Efésios 4:31; Colossenses 3:8,21.

Relacionamentos entre Pai e Adolescentes: Efésios 6:1-3; Colossenses 3:21.

Falar Demais: Provérbios 10:19; 11:12,13; 13:3; 17:27,28; 18:2; 20:19.

Irritar: Provérbios 17:1; 21:9.

Respostas Calmas: Provérbios 15:1,4; 16:1; 25:15.

Insultos: Provérbios 12:16; 19:11.

Falar a verdade: Provérbios 12:17,22; 16:13; 19:5; 26:18, 19,22; 28:23; 29:5; Efésios 4:15,25; Colossenses 3:9.

C. GANHAR E GASTAR DINHEIRO

OBJETIVO
Proporcionar uma oportunidade aos Excursionistas de debater a atitude cristã em relação ao dinheiro.

PARA AJUDAR NO DEBATE
Explore em detalhes por que os adolescentes querem e precisam gastar dinheiro:

Este tópico pode ser combinado como parte do Requisito 3 da seção Desenvolvimento de Liderança.
1) Os adolescentes precisam de dinheiro – como conseguem ganhá-lo?
2) Um adolescente deveria ser pago pelas tarefas que realiza em sua casa?
3) Um adolescente merece uma mesada em vez de trabalhar e ganhar seu próprio dinheiro? Quanto?

Explore em detalhes por que os adolescentes querem e precisam gastar dinheiro.
1) Em que os adolescentes geralmente gastam dinheiro?
2) Por que você dá valor a estas coisas? Para que lhe servem? Você acha que elas são essenciais?
3) Grupos de debate sobre a atitude em relação ao que damos a Deus.

Avaliar as capacidades de um adolescente de 14 anos.
1) Que tipo de emprego você quer? Você é capaz de fazer bem isto, e merece o salário pago por este emprego?
2) Que tipos de empregos estão disponíveis?

Hábitos de compra e avaliação
1) Você compra por impulso, ou planeja as suas compras?
2) Você compra o mais barato, ou o que tem mais qualidade?
3) Você se sente satisfeito depois de gastar seu dinheiro?

Objetivos para os adolescentes
1) As pessoas deveriam ter um objetivo ou alvo em relação à ganhar e gastar?
2) Que objetivos são importantes para você?
3) O que é mais importante: satisfação no emprego e trabalho que você faz, ou o dinheiro que você ganha?
4) Avaliar a alternativa de sair da escola agora, para poder trabalhar e ganhar dinheiro, versus ficar na escola e ganhar mais a longo prazo.

Conclusão
1) Aqueles que têm um alvo na vida reconhecem que é preciso trabalho duro e dedicação para alcançar um objetivo.
2) Objetivos precisam ser realistas e alcançáveis.
3) O sucesso de alcançar um alvo, traz mais sucesso.
4) Sair da escola é apenas uma solução de curto prazo; a longo prazo, pode não ser nem solução, e sim problema. A vida tem muito a oferecer, para se jogar tudo fora por algum dinheiro no bolso.

Dicas Para Abrir os Debates

Dinheiro Ganho
Cenário para peça: O salão social de uma igreja. A maioria dos membros já foram embora. Agora que a

reunião terminou, os poucos que ficaram para arrumar a sala já estão para ir embora também.

Cláudio: (empilhando cadeiras num canto). Pronto. Acho que agora está tudo no lugar. Os diáconos vão se reunir aqui amanhã à noite, e meu pai pediu para deixarmos o salão arrumado.

Linda: Parece que está tudo arrumado. Esse salão ficou bom para fazer reuniões depois que o departamento do Ministério da Mulher o redecorou. Sabe como é, cortinas novas, lustres... essas coisas.

Juca: Era bem bagunçado antes delas terem feito a nova decoração. Parecia o meu quarto lá em casa. Quer dizer, estava cheio de lixo.

Marta: Você nunca limpa o seu quarto, Juca?

Juca: Claro que limpo. Minha mãe me obriga a arrumar todo domingo. Mas nunca fica bom, mesmo quando eu acabo de arrumar. Meus móveis não combinam nenhum pouco. Parece tudo coisa de loja de segunda mão.

Cláudio: Ah, mas isso é fácil de resolver. Você tem um emprego de meio-período. Por que não economiza um pouco para comprar coisas que você gosta?

Juca: Está brincando? Todo o dinheiro que eu ganho vai para o banco!

Linda: Bom, eu também tento economizar um pouco do dinheiro que ganho cuidando de crianças. Mas se tem alguma coisa que eu quero muito, eu vou e compro.

Cláudio: Eu não guardo um centavo! Na verdade, estou sempre endividado. Toda vez que eu ganho um real, minha moto precisa de algum conserto. Parece que vou ter que passar a vida gastando dinheiro com essa lata velha.

Marta: Você é doido, Cláudio!

Juca: Bom, mas pelo menos você tem uma moto. Isso já é alguma coisa.

Cláudio: Ué, se você quer ter uma moto, por que não compra uma? Faz três anos que você trabalha para a Professora Teresa, meio-período, já era tempo de você ter dinheiro para comprar pelo menos uma moto usada.

Juca: Ah, eu tenho mais do que suficiente para comprar uma moto. Mas o meu pai não me deixa gastar um centavo deste dinheiro. Quando recebo, ele me dá um pouco para meus gastos, e o resto ele me obriga a depositar numa poupança.

Linda: Mas o dinheiro é seu, Juca!

Juca: Eu sei. Mas é que os meus pais querem que eu faça uma faculdade, e como eles não têm dinheiro para pagar tudo, eu tenho que poupar tudo que puder.

Cláudio: Eu não ia gostar nada disso. Meus pais não querem nem saber o que eu faço com o dinheiro que ganho. Eles dizem que o dinheiro é meu, e só vou ser jovem uma vez, então eu devo me divertir o quanto puder. Quando eu fico "duro", meu pai sempre me dá uns trocados quando minha mãe não está por perto. E às vezes ela também me dá dinheiro pensando que meu pai não vai ficar sabendo.

Linda: A minha família faz diferente. Eles me incentivam a cuidar de crianças para famílias que eles conhecem, mas eles acham que eu não deveria ter um emprego nem de meio-período enquanto estiver estudando. Minha mãe quer que eu me concentre nos estudos, e meu pai acha que eu também devo ter um pouco de tempo livre. Então, quando eu preciso comprar roupas ou algo assim, eu uso um pouco do dinheiro que eu ganho, e o resto vai para um caixinha que eu guardo em casa. Para compras de emergência, sabe, na época do Natal, e outras coisas desse tipo.

Marta: Parece "legal." Mas os seus pais têm mais dinheiro do que a maioria dos outros pais, Linda. Eu preciso de trabalhar muito, porque tenho que comprar tudo que eu preciso.

Cláudio: Uau! Se eu tivesse que fazer isso estaria bem encrencado! Mas você se veste muito bem. Você se veste como uma modelo!

Marta: Obrigada, Cláudio. Não é que eu tenha tantas roupas, ou que elas sejam de marcas caras. Mas eu já aprendi uma coisa: a gente precisa pesquisar na hora de fazer compras. Às vezes eu queria... eu queria... sei lá, queria ter mais dinheiro para comprar CDs e coisas assim. Mas uma das coisas que mais me incomodam é que não posso dar mais dinheiro para a igreja.

Cláudio: Você dá do seu dinheiro na igreja?

Marta: Claro! Você não?

Cláudio: Nem pensar! Meu pai disse que ele faz um voto de oferta todos os anos, e que as ofertas dele já cobrem toda a família. Ele disse que eu só vou ter que me preocupar com essas coisas quando eu for casado, e tiver minha própria família.

Juca: Eu não me sentiria bem se não desse um pouquinho para a igreja todas as semanas. Mesmo quando eu não tenho muito dinheiro para gastar, eu sinto que é meu dever dar uma oferta.

Linda: Sabe, essa questão de dinheiro é muito interessante. Cada um de nós lida com isso de um jeito diferente, né?

Cláudio: Olha só (olhando para o relógio) está cedo ainda. Que tal se a gente for até uma lanchonete e comer alguma coisa, e continuar esse papo? Talvez a gente possa descobrir quem está certo...

Debater os vários métodos de lidar com dinheiro que foram exemplificados na peça, e decidir, em grupo, quais alguns dos métodos positivos que estes adolescentes têm de lidar com dinheiro. Peça ao grupo para dar algumas idéias e métodos diferentes dos que foram analisados na peça.

Dinheiro

Debater, em classe, os sentimentos de cada um sobre dinheiro, seu significado e seu valor na vida de cada um. Para o debate, pode-se selecionar uma ou mais perguntas da lista abaixo, e permitir que cada aluno dê sua opinião sobre a mesma. Outra alternativa, é que a classe leia e discuta todas as perguntas, ou que eles mesmos selecionem várias questões para um debate mais aprofundado.

1) O que você mais gosta de fazer com seu dinheiro?

2) O que você faria se tivesse todo o dinheiro que desejasse?

3) Quanto dinheiro você acha que precisaria para não desejar mais?

4) Você deveria gastar menos do que gasta atualmente?

5) Por onde você começaria a mudar se de repente precisasse ter um estilo de vida mais simples?

6) Como seria a vida se você doasse todo o seu dinheiro?

7) Como seria a sua cidade se todos tivessem dinheiro suficiente para viver, e ninguém tivesse dinheiro sobrando?

8) O que você mais relutaria para doar?

9) Existe algo que você tem, mas seria melhor que desse para alguém?

10) Se a sua vida tem vantagens econômicas, quem lhe deu estas vantagens? Você já agradeceu esta pessoa? Já lhe retribuiu?

11) Quão íntima é a relação entre o dinheiro e a sua auto-estima?

12) Se alguém lhe perguntasse onde você comprou sua jaqueta, e você a tivesse comprado numa loja de segunda mão, o que você responderia?

13) O que vai acontecer quando as mulheres receberem salários iguais aos dos homens?

14) Quanto dinheiro uma esposa deveria ter para gastar naquilo que quiser?

15) O que a frase "viver pela fé" tem a ver com posses materiais?

16) Qual a relação entre a prosperidade financeira e as bênçãos de Deus?

17) Se você devolve o dízimo, quer dizer que está livre para gastar o resto do dinheiro como bem entender?

18) O que a religião cristã tem a dizer sobre a distribuição das riquezas?
19) Onde ou para quem você mais gosta de doar dinheiro?
20) O que o seu dinheiro significa para você?

D. PRESSÃO DO GRUPO

Objetivo

Ajudar o Excursionista a compreender a pressão que o grupo exerce, e aprender a lidar com isto nas várias circunstâncias da vida.

Para Ajudar no Debate

Quando somos muito novos, digamos, com 2, 4 ou 5 anos, nos conscientizamos da existência de outras crianças que são do nosso tamanho, da nossa idade, e queremos fazer as mesmas coisas que elas fazem, e ser como elas. Com doze, treze, quatorze, quinze anos, nós já temos consciência de estilos de cabelo, roupas que estão na moda e coisas que são importantes para os colegas da mesma idade.

Cada adolescente ou jovem sente um tipo de compulsão para ser igual e fazer coisas iguais aos outros de sua idade. Realmente isto é um tipo de pressão. Por exemplo: se alguém sugerir que um adolescente tenha cabelo comprido quando quase todos têm cabelo curto, ou cabelo curto quando quase todos têm cabelo comprido, ele vai resistir à esta sugestão com unhas e dentes.

Evidências da pressão do grupo

Além das evidências comuns que nós mencionamos da pressão do grupo – como, por exemplo, a pressão para sermos iguais em termos de vestimenta, comportamento e costumes – há psicólogos que fizeram pesquisas que demonstram claramente que é possível influenciar pessoas a mudarem de opinião apenas porque os outros têm opiniões diferentes.

Pressão Positiva e Negativa

A pressão do grupo, obviamente, pode ser uma fonte de boas ou más influências.

Pense em algumas coisas desejáveis que os jovens fazem e que influenciam outros jovens.

Pense em coisas indesejáveis que os jovens fazem e que influenciam outros jovens.

Você acha que a influência para seguir hábitos, costumes e práticas indesejáveis é maior que a influência para seguir hábitos e práticas desejáveis?

Técnicas para Resistir à Pressão Social

Que técnicas uma pessoa pode usar para resistir à forte pressão para fazer e agir igual a um colega da mesma faixa etária? Existem quatro técnicas que podem ser usadas:

1) Colocando menos valor no comportamento dos outros, podemos nos defender de forma a não precisarmos ser iguais a eles. Assim, se a pressão for para deixar o cabelo crescer, podemos desvalorizar esta pressão e fazer com que não pareça tão importante.

2) Discussão franca e aberta sobre os prós e contras de um determinado tipo de comportamento. Pense no fumo: os jovens podem acabar assimilando a idéia de que é um hábito prejudicial, além de uma agressão ao espaço e ao ar do próximo. É um dos maiores fatores de envenenamento dos fetos com monóxido de carbono

– se a mulher grávida fumar – e um agente destrutivo para o fumante em si. Uma discussão aberta de tais fatores e valores vão ajudar os jovens a decidirem contra práticas sociais destrutivas.

3) Isolar-se de grupos que praticam um determinado comportamento é uma medida eficaz, e pode ser resumida no ditado: "O que os olhos não vêem, o coração não sente."

4) Estabelecendo um grupo de pressão que faça um "contra ataque" com valores e práticas positivos é a forma mais eficaz de preservar a integridade dos valores pessoais, pertencendo a um grupo, mas de maneira construtiva e positiva.

Debate

Pense em circunstâncias nas quais estas várias técnicas poderiam ser usadas. Quais delas, provavelmente, seriam mais eficazes?

Pressão do Grupo e Liberdade Individual Para Falar e Agir

Se existem forças poderosas que parecem nos levar a agir como outras pessoas, isto significa que não precisamos pensar por nós mesmos? Como a nossa liberdade de escolha e individualidade de expressão pode ser evidenciada? A resposta está não no fato de que queremos fazer o que algumas pessoas fazem, mas de escolhermos o tipo de comportamento e pessoas que não desejamos seguir ou copiar.

Será que podemos escolher ser diferentes de todos em alguns aspectos? Isto demonstraria que somos capazes de resistir à pressão do grupo?

Dicas Para Abrir os Debates

Pressão do Grupo

O que é pressão do grupo?

A pressão que recebemos, daqueles que convivem conosco, para seguir certos padrões de conduta, certas formas de pensar e certos valores. Esta pressão pode ser boa ou má, dependendo do sistema de valores do grupo.

Como a pressão do grupo é algo muito forte, ela está continuamente nos dizendo:

- O que pensamos de nós mesmos.
- Se temos ou não espírito de equipe.
- Que linguagem usamos.
- O que vestimos.
- O que achamos dos nossos pais.
- O que está "in" (na moda).
- Se os estudos são importantes ou não.
- O que está "out" (fora de moda).
- Fumar ou não fumar.
- O que achamos dos nossos professores.
- O que é certo e errado.
- Como agir.
- Que festas freqüentar.

Classifique a lista acima, numerando os itens de 1 a 13, diminuindo de valor, de acordo com aquilo que a pressão do grupo afeta mais você.

Como Posso Resistir à Pressão do Grupo?

Para superar a pressão do grupo você precisa dar-se conta de que o estilo de vida não cristão é contrário aos caminhos de Deus, e não funciona.

Festas Regadas a Drogas e Álcool

Para estar "in" hoje em dia, você muitas vezes precisa participar no uso de drogas e álcool. Às vezes isto

acontece numa festa em que você é pressionado a agir de acordo com as atitudes de um amigo.

Para muitos alunos, uma forma de aceitação é ser ou não convidado para certas festas. É claro que há uma enorme pressão, na maioria destas festas, para fazer exatamente o oposto daquilo que Deus quer que façamos. Leia Romanos 13:13,14.

Preguiça

Há uma grande pressão para que um aluno não se dedique muito, mas que apenas consiga notas para passar, sem se esforçar. Muitas vezes, uma pessoa que tira boas notas não tem muitos amigos porque não segue a "galera." Leia Colossenses 3:23.

O Desejo dos Olhos

Esta é a atitude ou ação que demonstra que o desejo de ter coisas é mais importante que conhecer a Deus.

Exemplos:

- Dinheiro
  As pessoas muitas vezes têm "panelinhas" que incluem apenas gente que tenha muito dinheiro. Isto coloca uma tremenda pressão sobre pessoas que, por virem de famílias simples, não podem estar à altura daquele nível. Ler I Timóteo 6:8-11.
- Roupas
  O padrão de aceitação pode ser o fato de certas pessoas terem muitas roupas, ou de se vestirem de determinada forma. Com freqüência, aqueles que usam um critério tão superficial de aceitação não chegaram a pensar direito na estupidez de tal critério. Ler Mateus 6:28-30.
- Orgulho
  Esta é uma atitude em que a pessoa usa qualquer pessoa ou qualquer coisa para ficar "por cima" dos outros.

Exemplos:

- Usar as Pessoas
  É interessante observar pessoas que não conhecem a Cristo relacionando-se umas com as outras. Muitas vezes se descobre que as pessoas não fazem amizade com base na sinceridade, e sim para usar o "amigo" para subir na vida. Há fortes evidências de que esta é uma prática muito comum em "panelinhas." Ler Romanos 12:9,10.
- Esportes
  Outro tipo errôneo de pressão para aceitação, em muitas escolas, é uma ênfase exagerada da popularidade dos alunos que são bons atletas. Deus não tem nada contra os esportes, mas Seu padrão de amor não tem nada a ver com o fato de alguém ir bem ou não em algum esporte. Ler Salmos 147:10,11.
- Boa Aparência
  Uma pressão muito frustrante é colocada sobre aqueles que não são atraentes pelos padrões do mundo atual. Em muitos lugares, a popularidade e aceitação andam de mãos dadas com a beleza. Consequentemente, "subir na vida social" acaba sendo algo que não tem nada a ver com aquilo que a pessoa faz ou deixa de fazer. Ler I Samuel 16:7.

De forma alguma, Deus quer que nos conformemos ao raciocínio imperfeito do mundo não cristão, apenas por causa da pressão do grupo. Ele quer que percebamos que as paixões, o materialismo e o orgulho não estão envolvidos em Seus planos para as nossas vidas. Não apenas as paixões, o materialismo e o orgulho não fazem parte do sistema divino, mas agir de acordo com este padrão de pensamento e atitude simplesmente não funciona. A razão porque não funciona é que estas coisas são apenas um arremedo dos planos perfeitos de Deus, e logo se acabam. Ler I João 2:17.

Teste: Você Vai Se Lembrar

Daqui há dez anos, será que ainda vou me lembrar:

- Dos nomes dos meus colegas de classe?
- Da garota que se vestia melhor?
- Do rapaz que zombava de Deus e me fez sentir medo de defender a Cristo?
- O nome do melhor atleta da minha escola?
- O nome do rapaz que tinha o carro mais "maneiro"? (É capaz de ele ter morrido antes de passarem os dez anos!)
- Os nomes de cinco pessoas que faziam parte de uma "panelinha" que não me aceitou no grupo?
- O placar do quinto jogo de futebol da temporada de jogos da escola?

Outra Forma de um Aluno Cristão Superar a Pressão do Grupo

Se estar preparado para ser mal compreendido, mal amado e mal recebido por outros for uma forma de viver a verdadeira vida cristã, devemos nos preparar para sermos mal compreendidos, mal amados e mal recebidos, da seguinte forma:

a) Compreender que podemos não ganhar o prêmio de popularidade ao viver por Cristo. Em última análise, precisamos tomar uma decisão que tem a ver com a nossa posição social. Precisamos decidir se queremos que Deus seja o nosso Deus, ou se a aceitação social será o nosso deus. A Bíblia nos ensina que se vivermos uma vida cristã dinâmica, podemos esperar ser rejeitados até certa forma, por aqueles que não gostam de Jesus Cristo. Leia II Timóteo 3:12. Enquanto orava por seus discípulos, Jesus Cristo não demonstrou surpresa ou espanto quanto ao fato deles sofrerem antipatia e rejeição. Nem fica surpreso quando você ou eu somos rejeitados por um mundo hostil e sem Deus. Leia João 17:14, 15.

Como Jesus não ficou nem um pouco admirado com o fato de que poderíamos enfrentar problemas ao viver por Ele, nós também devemos estar preparados para enfrentar problemas com Seu poder e Seu amor.

b) Compreender que quando as pessoas nos rejeitam por andarmos com Deus, na verdade estão rejeitando a Jesus Cristo. Não há nenhuma pessoa neste mundo que deseje ser rejeitada por outros. Ser mal compreendido e antipatizado pelos outros vai contra a nossa constituição emocional. Jesus Cristo, é claro, sabia disso e disse a Seus discípulos porque eles seriam odiados. Leia João 15:19, 20.

Não há dúvida que é mais fácil lidar com a rejeição dos outros quando compreendemos a principal razão dos não cristãos nos rejeitarem ou não gostarem de nós. Os cristãos que estão em paz com Deus, e permitem que Cristo brilhe através deles, tornam-se uma luz num mundo que está tentando esconder seus pecados na escuridão. Leia João 3:19, 20.

Se estivermos caminhando na luz, nossa atitude pode provocar hostilidade e constrangimento naqueles que caminham na escuridão. Lembre-se que se alguém o rejeitar por causa de sua vida cristã, não é a você que estão rejeitando, mas ao próprio Jesus Cristo.

c) Compreender que Cristo quer que fiquemos felizes quando formos rejeitados pelos outros por Sua causa. Deus usa um "placar" bem diferente para "contar os pontos." Ele nos vê sendo rejeitados porque nos recusamos a aceitarmos as pressões do mundo. Este é um sinal de que estamos vivendo para Ele, e, por isto, seremos recompensados. Leia Mateus 5:10-12.

d) Outra maneira de vencer a pressão do grupo é conseguir enxergar as pessoas a partir do ponto de vista de Deus. Deus não quer, de maneira alguma, que fiquemos admirados com as realizações de homens finitos. Leia Isaías 2:22. O que Deus quer de nós é que tenhamos admiração e profundo respeito por Ele. Devemos olhar para os homens e suas habilidade e necessidades a partir de uma perspectiva divina. Quando enxergamos os homens da maneira como Deus os enxerga, não os tememos nem nos sentimos diminuídos, e isto faz com que as prioridades da nossa vida mudem completamente. Leia Provérbios 29:25.

i) O homem é pequeno e fraco aos olhos de Deus

Deus vê as pessoas que podem nos ameaçar ou influenciar, como gente muito, muito pequena em comparação com Ele. Isaías 40:15-17.

Para entender claramente o raciocínio de Deus, pense, por um momento, nas cinco pessoas mais importantes e de influência na sua escola. Depois repita os versos abaixo, colocando os nomes destas pessoas no lugar dos nomes que são mencionados nos versos.

Salmos 146:3-4. Não ponham a sua confiança em ______________________; não confiem em ______________________, pois são mortais e não podem salvar ninguém. Quando ______________________ e ______________________ morrem, voltam para a terra, e nesse mesmo dia todos os seus planos se acabam.

Como Deus vê o homem como um ser frágil, Ele não quer que adoremos ou temamos o homem. Deus não quer que nos preocupemos com a opinião que o homem tem de nós, e sim com a opinião que Ele tem a nosso respeito.

ii) Deus vê o homem através dos olhos da compaixão

Se nós enxergássemos as pessoas ao nosso redor como pequenas e insignificantes, seria fácil nos tornarmos cínicos e indiferentes a elas. Mas Deus não apenas vê a pequenez do homem, mas também o vê com amor. Deus tem a eterna habilidade de ver o homem por aquilo que ele é. Leia Mateus 9:36.

Em vez de nos sentirmos diminuídos por pessoas poderosas, Deus quer que tenhamos profunda compaixão e amor por eles. Enquanto você não enxergar a miserável condição de pessoas que estão separadas de Cristo, você realmente nunca vai influenciar ninguém a segui-Lo. Jesus Cristo tinha este tipo de compaixão. Ele não temia ninguém; em vez disso, estava disposto a morrer pelos pecados da humanidade.

iii) Deus vê o homem a partir de uma perspectiva eterna

Deus vê as coisas como um todo, e sabe que a influência do homem não significa nada se comparada com Seus planos eternos. Para nós, a vida aqui na terra parece ser muito longa; mas Deus diz que – comparada com a eternidade – nossa vida é apenas um momento. Leia Tiago 4:14.

Deus nunca coloca muita ênfase naquilo que é temporário. Ele não quer que sejamos enganados e cedamos à pressão do grupo, vinda de pessoas que estarão na terra apenas momentaneamente. Jesus quer que decidamos se faz mais sentido confiar nEle e seguir Suas orientações ou se é melhor seguir as atitudes e valores de nossos colegas não cristãos. É fácil para nós, pensarmos que o não cristao é que tem uma boa vida. Aquele que não crê em Jesus, geralmente tem mais popularidade, mais influência, e, em alguns casos, se diverte mais. Deus nos alerta contra este engano de pensar que o não cristão é um vencedor, e que o cristão é um fracassado. Leia Salmos 37:1-5.

Talvez em sua igreja exista alguém que tenha experiência em falar sobre valores e princípios. Procure numa biblioteca, livros sobre os assuntos que forem escolhidos para debate.

☺ Requisito 2

Alistar e debater as necessidades dos deficientes físicos; ajudar a planejar, e tomar parte numa festa para eles.

Objetivo

Desenvolver o sentimento de responsabilidade em relação àqueles que são diferentes, mas, que ao mesmo tempo têm as mesmas necessidades básicas de amizade, a despeito de deficiências físicas que tendem a isolá-los do resto do grupo.

Métodos de Ensino

Entrar em contato com uma organização ou escola que esteja envolvida na assistência aos deficientes físicos, como, por exemplo, uma escola para cegos ou surdos, ou organização ligada a paraplégicos, etc. Nestes locais talvez você possa conseguir uma pessoa para fazer uma palestra, ou os alunos poderão ter a oportunidade de serem "deficientes" por algumas horas, através de uma peça. Pode-se fazer uma festa para um grupo de deficientes físicos, com o objetivo de proporcionar uma interação entre deficientes físicos e pessoas sem deficiências físicas.

Saúde e Aptidão Física

O objetivo desta seção é proporcionar experiências criativas de aprendizado sobre a manutenção da boa saúde e princípios de temperança.

Três períodos de aula foram destinados para esta seção.

☺ Requisito 1

Escolher e completar quaisquer dois requisitos da especialidade de Temperança.

Períodos de Aula: Dois

Objetivo

Dar oportunidade aos Excursionistas para avaliarem e declararem suas razões pessoais para decidirem não fumar, nem beber bebidas alcoólicas nem envolver-se com drogas.

Método de Ensino

A. Incentivar sua classe a selecionar atividades relevantes dos requisitos 3, 4, 5 ou 6 da especialidade de Temperança contida no Manual de Especialidades dos Desbravadores.

Exemplos:

1. Pedir para cada membro da classe fazer um cigarro grande usando um cilindro de cartolina (aproximadamente 600mm x 75mm de diâmetro). Estes cilindros devem ser totalmente brancos. Depois, durante a aula, pode-se pintar o filtro com tinta, ou colar um papel laranja sobre o local certo. Em seguida um código de cores deverá ser desenhado ao longo do cilindro, para representar os venenos encontrados no cigarro (ver o diagrama).

Nicotina	Monóxido de Carbono	Substâncias Cancerígenas	Alcatrão
Fenol	Aldeído	Benzopireno	
Cianureto	Hidrocarboneto	Álcool	

Cigarro — Suplemento a ser inserido



Alguns dos venenos contidos no cigarro — Doenças causadas pelo fumo

Na semana seguinte, pode-se fazer outro cilindro de cartolina para ser inserido no cigarro, com diagramas ou desenhos ou fotos que representem as várias doenças causadas pelo fumo. Revistas de temperança e cadernos de saúde dos jornais são boas fontes de pesquisas.

2. Pedir a cada aluno para comprar uma ratoeira grande e lixar, retirando quaisquer etiquetas com marcas ou outras informações. Fazer um cartaz usando a ratoeira, e escrevendo frases que façam referências à "armadilha" que é fumar. Pode-se acrescentar também a lista de doenças causadas pelo fumo. Exemplos de slogans:

- A Família que Fuma Junto, Sufoca-se Junto.
- Nem Sempre é Queijo que se Usa Para Pegar Alguém Numa Armadilha.

Fazer uma imitação de cigarro e colocá-lo preso na ratoeira.

3. Pedir aos alunos para coletarem garrafas de vinho ou outras bebidas (ou, melhor ainda, consiga você mesmo as garrafas) e retire os rótulos. Em seguida a classe pode fazer seus próprios rótulos para demonstrar os efeitos nocivos do álcool.

Ao terminar os rótulos, os mesmos devem ser colados nas garrafas. Revistas de saúde são boas fontes de fotografias e informações.

4. Com a informação a seguir, desenhar um mapa do caminho traçado pelo álcool dentro do corpo. Alguns podem até querer copiar este mapa em seus rótulos.

Um quadro com as notas explicativas do mapa pode ser enrolado e guardado dentro da garrafa.

O Caminho que o Álcool Faz Pelo Corpo

1. Boca e Esôfago

O álcool irrita a delicada camada protetora da garganta e do esôfago. Ele queima à medida em que desce em direção ao estômago.

2. Estômago e Intestino

O álcool irrita a camada protetora do estômago, resultando em úlceras gástricas ou duodenais. Se este problema persistir, pode causar peritonite ou perfuração das paredes do estômago. No intestino delgado, o álcool impede a absorção de substâncias como tiamina, ácido fólico, xilose, gordura, vitamina B1, vitamina B12 e aminoácidos.

3. Vasos sangüíneos

Noventa e cinco por cento do álcool que entra no corpo é absorvido pelos vasos sangüíneos através do revestimento interior do estômago e do duodeno. Uma vez dentro dos vasos sangüíneos, o álcool viaja rapidamente até cada célula e tecido do corpo. O álcool faz com que os glóbulos vermelhos aglomerem-se, formando como que "bolinhas" viscosas que atrapalham a circulação e impedem que o oxigênio chegue aos tecidos. Reduz a produção de glóbulos vermelhos, causando, assim, anemia. O álcool diminui a habilidade que os glóbulos brancos têm de destruir bactérias e inibe a habilidade de coagulação das plaquetas de sangue.

4. Pâncreas

O álcool irrita as células do pâncreas, fazendo com que estas inchem, e bloqueando assim o fluxo das enzimas digestivas. As substâncias químicas, incapazes de entrar no intestino delgado, começam a digerir o próprio pâncreas, levando a pancreatite hemorrágica aguda. Entre cada cinco pacientes que desenvolve esta doença, um

morre já na primeira crise. A pancreatite pode destruir o pâncreas, que resulta em falta de insulina, e, em última análise, em diabete.

5. Fígado

O álcool inflama as células do fígado, fazendo com que as mesmas inchem, bloqueando assim o pequenino canal que o liga ao intestino delgado. Isto impede a bile de ser filtrada adequadamente no fígado. Desenvolve-se uma icterícia, que faz com que os olhos e a pele fiquem amarelados. Cada copo de álcool aumenta o número de células do fígado destruídas, eventualmente levando a uma cirrose hepática. Esta doença é oito vezes mais freqüente entre os alcoólatras do que entre as pessoas que não bebem.

6. Coração

O álcool causa inflamação no músculo cardíaco. Tem um efeito tóxico e faz com que uma quantidade cada vez maior de gordura acumule-se ali, o que prejudica seu metabolismo normal.

7. Rins e Bexiga

O álcool irrita a camada protetora da bexiga, impedindo que a mesma estique-se da forma adequada. Nos rins, o álcool causa uma irritação que aumenta a perda de líquidos.

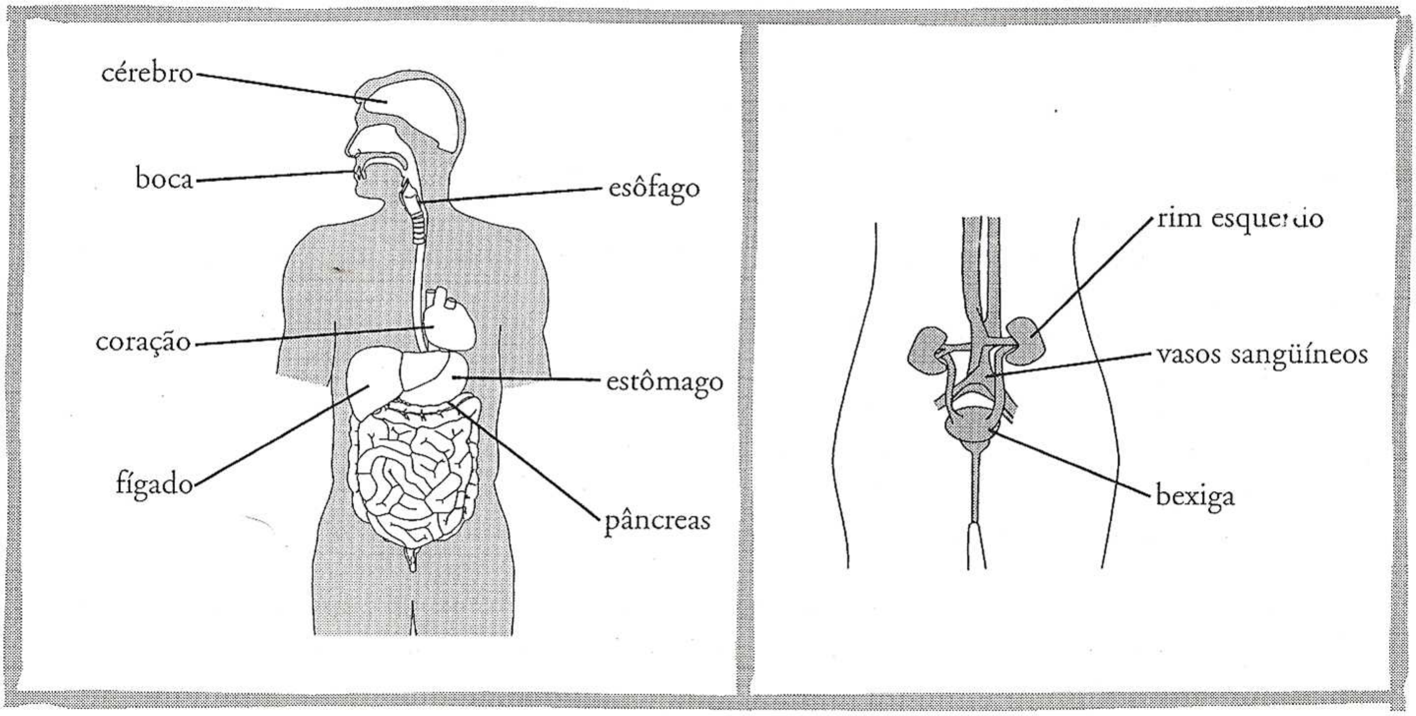
8. Órgãos Sexuais

O inchaço da próstata, causado pelo álcool, interfere na capacidade do homem de exercer sua sexualidade. Interfere também com sua capacidade de chegar ao clímax durante uma relação sexual.

9. Cérebro

O efeito mais dramático e claro do álcool se dá no cérebro. O álcool provoca depressão nos centros cerebrais, produzindo falta de coordenação, confusão, desorientação, raciocínio lento, estupor, amnésia, coma e morte. O álcool mata células cerebrais, e esta perda é permanente. Não tem volta. O cérebro não é capaz de produzir novas células. Quando alguém bebe durante um determinado período de tempo, começa a perder a memória, raciocínio e habilidade de aprender.

Título do desenho: O Álcool Afeta Estas Partes do Corpo



Voto

Após o debate e as atividades em que demonstraram suas razões pessoais para não fumar ou beber bebidas alcoólicas, peça aos Excursionistas para escreverem um Voto, comprometendo-se a um estilo de vida sem o uso do fumo e das bebidas alcoólicas. O Voto deve ser assinado pelo Excursionista na presença do professor.

Método de Verificação

Completar os requisitos da especialidade que foram escolhidos.

☺ Requisito 2

Organizar uma "festa da saúde." Incluir princípios de saúde, palestras, exposições, etc.

Períodos de Aula: Um

Esta é uma atividade essencialmente não sabática, mas, pode-se usar algum tempo do sábado para debater sobre um bom regime alimentar e sua ligação com a boa saúde.

Objetivo

Demonstrar que os ideais da alimentação saudável e da recreação sadia se complementam.

Método de Ensino

Debate sobre um bom regime alimentar. Participação na "festa de saúde."

Material Didático

A. REGIME ALIMENTAR E CARDÁPIO

O regime alimentar que Deus criou para o homem originalmente era composto de frutas, castanhas, cereais e verduras. Estes alimentos eram preparados de forma simples e natural, para proporcionar nutrientes, energia e saúde ao indivíduo.

Ultimamente, o crescimento das doenças cardíacas, do câncer e das doenças mentais tem demonstrado que o regime alimentar humano – alimentos refinados, açúcar em excesso e alimentos muito temperados – tem impedido que o homem seja um ser saudável, vital e positivo.

Aqui estão algumas regras básicas de alimentação, que levarão a uma boa saúde:

1. Comer muitas frutas, verduras e legumes - comprar frescos, comer crus ou cozidos no vapor, evitar frituras.
2. Comer cereais integrais moderadamente - usar variedade de grãos; aveia, pão 100% integral.
3. Comer leguminosas mais moderadamente - usar ervilhas, feijões, etc. que são excelentes proteínas, com baixo teor de gordura.
4. Comer gorduras e proteínas gordurosas em pouca quantidade - óleos, manteiga, margarina, castanhas, mel, malte, etc.
5. Comer alimentos refinados em pouquíssima quantidade, ou nem comer - pão branco, açúcar, matinais refinados (ex.: sucrilhos e outros cereais usados no café da manhã), massas, sorvete, etc.
6. Estar sempre relaxado e com a mente tranqüila na hora das refeições.
7. Nunca comer entre as refeições.

Deus quer que nós voltemos ao regime alimentar que inclui aquilo que Ele nos deu tão generosamente, como frutas, verduras, castanhas e cereais. Aqui está uma lista de frutas, verduras, castanhas e cereais que geralmente estão à nossa disposição.

FRUTAS	VERDURAS e LEGUMES	CASTANHAS	LEGUMINOSAS*	CEREAIS
maçã	brócolis	do Pará	feijão	arroz integral
banana	cenoura	de caju	feijão preto	fubá
uva	repolho	noz	grão de bico	trigo
laranja	couve-flor	amêndoa	lentilha	centeio
abacaxi	salsão (aipo)	amendoim	feijão soja	aveia
morango	pepino	noz-pecã	ervilha	cevada
ameixa	beringela	pistache	ervilha torta	
nectarina	alface		feijão fradinho	
figo	cebola			
melão	batata			
melancia	batata doce			
pêra	abóbora			
abacate	inhame			
pêssego	rabanete			
mamão	beterraba			
jambo	espinafre			
graviola	milho			
jaca	tomate			
tangerina	vagem			
goiaba	chuchu			
coco				

* As leguminosas também são excelente fonte de proteína não refinada.

Para receitas simples, usando ingredientes não refinados ou processados, e receitas doces que não usam açúcar, procure algum livro de cozinha vegetariana ou cozinha natural.

Planejamento de uma "Festa da Saúde"

1. Determinar quantas pessoas serão convidadas.

2. Qual a faixa etária dos convidados. Pode-se organizar uma festa para crianças carentes, ou amigos da escola, ou o aniversário de um irmão ou irmã mais novos, ou ainda, idosos que nunca saem de casa.

3. Decidir se será uma refeição formal, ou um serviço tipo "buffet," em que as pessoas mesmo se servem.

4. Escolher uma cor temática: para que a festa seja mais bonita, seria bom usar uma determinada cor na hora de escolher guardanapos, toalhas e convites, combinando com a escolha de louça, quer seja louça fina, vidro, madeira ou cerâmica. Se for um evento informal, pode-se combinar as cores dos pratos e copos descartáveis.

5. Escolher o cardápio de acordo com o tipo de pessoas que você vai convidar para a festa, de acordo com o tipo de serviço (formal ou tipo "buffet") e também de acordo com o clima, frio ou quente.

6. Planejar com bastante antecedência cada detalhe da festa, e convidar um amigo ou amigos para ajudarem nos preparativos, se for necessário.

Lembre-se que o objetivo desta festa é mostrar a seus convidados quão atraente e saboroso pode ser um regime alimentar saudável. Procure ser criativo na hora de procurar idéias em livros, e crie também suas

próprias idéias. Não se esqueça que quanto mais simples e natural for a comida servida, mais fácil será digeri-la.

Refeição Formal de Verão

- Aperitivo - sucos de frutas gelados.
- Entrada - salada pequena, canapés vegetarianos.
- Prato Principal - Variedade de saladas, um prato atraente de salada e um prato de alto teor de proteína.
- Sobremesa - salada de frutas com iogurte ou chantily, ou meio melão pequeno cheio de frutas picadas e coco ralado por cima.
- Tira-gostos para deixar na mesa - bolinhas de frutas, frutas secas, biscoitos de aveia, castanhas mistas.

Refeição de Verão, Estilo Buffet

- Sucos de fruta, ponche.
- Preparar a mesa com uma variedade de saladas, pratos de proteína que combinem com a salada, arroz, bandejas com frutas frescas (inteiras ou em pedaços). Usar a casca de meio melão como prato para colocar salada de frutas. Pratos com castanhas, frutas secas, sementes de girassol e biscoitos de aveia integral.

Refeição Formal de Inverno

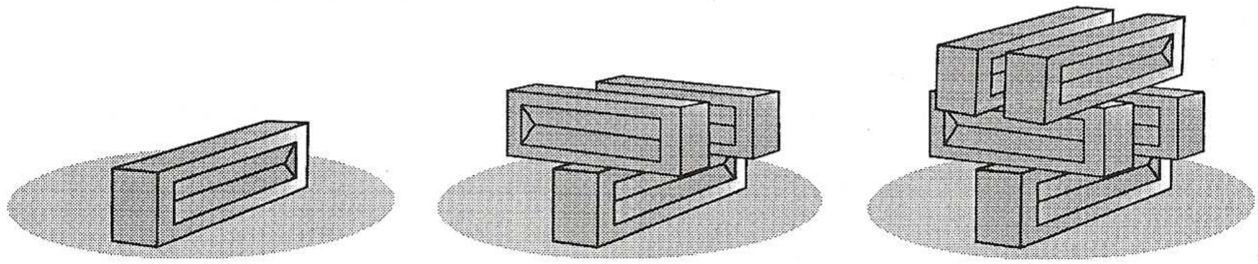
- Aperitivo - sucos de frutas.
- Entrada - sopa.
- Prato Principal - escolher 3 ou 4 legumes, incluindo verdes e amarelos, e servi-los com um prato de proteína. Não cozinhar demais os legumes, e apresentá-los de forma atraente.

Refeição de Inverno, Estilo Buffet

- Servir bebidas geladas e quentes.
- Preparar a mesa com vários legumes cozidos no vapor, incluindo uma travessa de espigas de milho cozido. Oferecer duas variedades de proteínas, um assado, talvez uma pizza integral, biscoitos doces e uma tigela de frutas picadas.

B. ATIVIDADES

- Competição de flexões.
- Torneio de abdominais (garotas contra garotos, ou duas equipes. O primeiro membro da primeira equipe faz 20 abdominais, seguido do segundo membro, etc).
- Maratona de pular corda - 300 vezes direto, sem errar.
- Cabo de guerra.
- Concurso dos tijolos - competição para ver quem levanta o maior número de tijolos com uma mão só. O primeiro tijolo é colocado de lado, para que o garoto / garota possa usar a reentrância do tijolo para ajudar a segurar melhor. Os outros tijolos são colocados em cima do primeiro.



• Competição de barra (só para garotos). Flexões de braço em barra de ferro.

• Termine as competições com uma corrida ao redor da vizinhança (não competitiva). Meça os batimentos cardíacos antes e depois da corrida, e veja quem volta mais rápido à freqüência cardíaca depois da corrida.

Este requisito pode transformar-se num evento familiar que poderá ser inserido no calendário anual da igreja.

MÉTODO DE VERIFICAÇÃO

Participação na organização e realização da "festa da saúde."

Desenvolvimento de Organização e Liderança

O objetivo desta seção é proporcionar ao Excursionista uma visão da organização da igreja, como esta estrutura tem a ver com ele, pessoalmente, e as oportunidades que lhe oferece de se envolver.

Três períodos de aula foram destinados para esta seção.

☺ Requisito 1

Debater e preparar um gráfico da organização da igreja local, e alistar as funções dos diferentes departamentos.

Períodos de Aula: Um

Objetivo
Ampliar a compreensão dos Excursionistas sobre a estrutura da igreja, que foi divinamente ordenada.

Explicação
A maioria dos adolescentes Excursionistas têm um conceito limitado sobre a organização dentro da denominação, a não ser aquilo que tem a ver com eles na igreja local, e mesmo assim esta compreensão também é limitada.

Métodos de Ensino
Passar uma grande quantidade de fatos e informações áridas, pode ser algo muito monótono e desinteressante, portanto, o seu entusiasmo no debate é essencial para apresentar a organização da igreja como um ministério que visa ajudar a comunidade dos membros da igreja, bem como a comunidade em geral. Histórias e exemplos de sua própria experiência podem ser úteis para explicar os propósitos e funcionamento das várias áreas de ação da igreja. Seria interessante e útil reunir os alunos com a comissão da igreja, num encontro em que cada oficial da igreja pudesse dar detalhes de suas atribuições.

Método de Verificação
Apresentação do gráfico e participação no debate.

Diagrama
Sob a direção da Comissão da Igreja, geralmente liderada pelo pastor da igreja, os vários departamentos funcionam de forma a cumprir sua missão ministrando ao corpo de membros da igreja, bem como à comunidade.

Associação	Reúne as igrejas que estão contidas numa determinada área geográfica.
Pastor	Representante da associação e líder da igreja.
Comissão	Dirige a igreja.

ADMINISTRAÇÃO

Ancião	Sua função é o cuidado espiritual da igreja, junto com o pastor.
Tesoureiro	Guardião das finanças da igreja, e responsável pelo envio de ofertas para a associação, de acordo com a praxe local. Paga contas da igreja de acordo com as diretrizes da Comissão da Igreja.
Secretário(a)	Mantém relatórios de todas as reuniões oficiais, inclusive da comissão, e reuniões para tomada de decisões concernentes à igreja. Também mantém a lista de membros atualizada.
Diácono	Cuida do edifício e arredores, e também trabalha pelo conforto dos membros da igreja durante as reuniões. Ajuda na assistência a membros carentes.
Diaconisa	Ajuda nas funções da igreja, na assistência a membros carentes, recebe os visitantes e os faz sentirem-se em casa.

CORPO DE MEMBROS

Escola Sabatina	Organiza o estudo semanal da palavra de Deus, promove a comunhão entre os membros e os atualiza em relação aos campos missionários.
Atividades Missionárias	Coordena o trabalho missionário e testemunhos da igreja.
Jovens	Responsável pelos programas J.A., ministério de testemunho junto aos jovens, recreação para a faixa etária entre 16 e 30 anos.
Desbravadores	Proporciona programas, atividades de aprendizado e ensina especialidades especiais à juvenis/adolescentes entre 10 e 15 anos.

COMUNIDADE

Assistência Social	Busca satisfazer as necessidades das comunidades carentes.
Saúde e Temperança	Proporciona programas e palestras informativos e preventivos sobre saúde e temperança, tanto para a igreja como para a comunidade.
Comunicação	Relações públicas da igreja, leva até a mídia relatos de atividades de interesse da opinião pública.

☺ REQUISITO 2

Participar duas vezes em programas de dois departamentos da igreja.

PERÍODOS DE AULA: Dois

Um período será usado para planejar a participação do Excursionista, e outro para que o grupo compartilhe experiências depois dos programas.

OBJETIVO
Proporcionar ao Excursionista a alegria e satisfação de compartilhar sua fé e talentos envolvendo-se nas atividades da igreja.

MÉTODOS DE ENSINO
1) Planejar a participação do grupo com muita antecedência, e fazer os acertos necessários com os líderes da igreja.
2) Incentivar indivíduos ou grupos a envolver-se em projetos que tenham a ver com seus talentos, por exemplo, música, contar histórias, passar a lição da Escola Sabatina, apresentação do informativo das missões, oração, etc.
3) Dar a oportunidade aos Excursionistas, de compartilharem suas experiências.

Nota: Para os que completaram o requisito 2 da seção de Saúde e Condicionamento Físico, o mesmo poderá ser contado como um dos programas da igreja exigidos para se completar esta seção.

MÉTODO DE VERIFICAÇÃO
Participação em quatro programas.

☺ REQUISITO 3

Preencher os requisitos 3, 5 e 6 da Especialidade de Mordomia.

OBJETIVO
Compreender que a relação de um cristão com tempo e dinheiro é essencial para uma forte liderança da igreja.

MÉTODOS DE ENSINO
A especialidade de Mordomia é uma daquelas especialidades essenciais que todos os Desbravadores deveriam fazer mais cedo ou mais tarde. Este requisito pode ser o início de um esforço pela conclusão do mesmo.

Os requisitos detalhados encontram-se no Manual de Especialidades dos Desbravadores. Aqui apresentamos apenas os três exigidos:

3. Aprender que uso é dado ao dízimo em sua Igreja, em sua Associação, União e Conferência Geral.

Uma palestra do tesoureiro da Igreja ou de um funcionário da Associação é uma boa forma de aprender. Uma visita à Associação para conhecer o local, também pode ser uma boa idéia.

5. Fazer um quadro sobre a forma como gasta seu tempo durante um fim de semana, e um dia da semana. Neste quadro, faça uma estatística de quanto tempo você passa nas seguintes atividades:

a) emprego
b) tempo com a família
c) devoção pessoal
d) culto na igreja
e) culto em família
f) coisas divertidas
g) leitura
h) televisão
i) refeições
j) sono
k) necessidades pessoais
l) aulas na escola
m) trabalhos escolares fora do horário de aulas
n) viagens
o) aula de música
p) prática de música (prática de instrumento, por exemplo)
q) tarefas domésticas
r) compras

Para cada um dos três dias não deixe de ter um total de 24 horas anotadas. Depois de completar o quadro, discutir com o pastor da igreja, ou conselheiro de jovens, sua responsabilidade na mordomia de seu tempo.

6. Fazer um dos seguintes itens:

a) Se tiver um emprego ou mesada, faça um relatório de como gasta seu dinheiro durante um mês.

b) Se não estiver na categoria acima, faça uma lista de como gastaria um salário/mesada de R$ 50,00 por mês nas categorias a seguir:

- roupas
- entretenimento
- itens pessoais
- presentes
- material escolar
- dízimos e ofertas
- comer fora
- transporte

A partir de seu relatório, determine que porcentagem de seus ganhos é gasta em cada item. Depois de completar o quadro e as porcentagens, discutir com o pastor ou conselheiro de jovens sobre as vantagens de um orçamento, e como respeitar este orçamento.

☺ Requisito 4

Completar a Especialidade em Ordem Unida.

Nota: É bem provável que várias partes desta especialidade já tenham sido feitas antes, para outras classes. Se esta especialidade já foi completada, este requisito está cumprido. Se não, a especialidade pode ser encontrada na seção de Recreação do Manual de Especialidades dos Desbravadores.

Estudo da Natureza

☺ Requisito 1

Revisar a história de Nicodemos, e relacioná-la ao ciclo de vida da borboleta, ou desenhar um quadro do ciclo de vida da lagarta, e apresentar lições espirituais.

Métodos de Ensino

"Cria em mim, ó Deus, um coração puro, e renova em mim um espírito novo." Salmo 51:10.

"Os céus proclamam a glória de Deus, e o firmamento anuncia as obras das suas mãos. Um dia discursa a outro dia, e uma noite revela conhecimento a outra noite. Não há linguagem, nem há palavras, e deles não se ouve nenhum som; no entanto, por toda a terra se faz ouvir a sua voz, e as suas palavras até aos confins do mundo. Aí, pôs uma tenda para o sol, o qual, como noivo que sai dos seus aposentos, se regozija como herói, a percorrer o seu caminho. Principia numa extremidade dos céus, e até à outra vai o seu percurso; e nada foge ao seu calor. A lei do Senhor é perfeita e restaura a alma; o testemunho do Senhor é fiel e dá sabedoria aos símplices. Os preceitos do Senhor são retos e alegram o coração; o mandamento do Senhor é puro e ilumina os olhos. O temor do Senhor é límpido e permanece para sempre; os juízos do Senhor são verdadeiros e todos igualmente justos. São mais desejáveis que o ouro, mais do que muito ouro depurado; e são mais doces do que o mel e o destilar dos favos. Além disso, por eles se admoesta o teu servo; em os guardar, há grande recompensa. Quem há que possa discernir as próprias faltas? Absolve-me das que me são ocultas. Também da soberba guarda o teu servo que ela não me domine; então, serei irrepreensível e ficarei livre de grande transgressão. As palavras dos meus lábios e o meditar do meu coração sejam agradáveis na tua presença, Senhor, rocha minha e redentor meu!" Salmo 19.

Nosso Melhor Amigo, Criador, Rei e Juiz, é também nosso Salvador. Mas Jesus não nos salva de nosso estado de pecado e termina por aí. Ele prometeu nos mostrar todo o caminho para a perfeição, se nós permitirmos.

Quando Jesus encontrou-se com Nicodemos naquela noite, cerca de dois mil anos atrás, Ele apresentou uma verdade que tem sido muito difícil de imaginar: o fato de que aceitar a Jesus como nosso Salvador pessoal é como nascer de novo. Nicodemos fez a pergunta certa para alguém que ainda não aceitou a Jesus: "Como uma pessoa pode nascer uma segunda vez, depois que já nasceu?" É claro que Jesus não estava falando em nascimento físico. Ele queria que Nicodemos, e nós também, entendêssemos que tornar-se um cristão é o início de um longo processo; na verdade é um processo que durará para sempre – o processo de tornar-se mais e mais como Jesus, em todos os aspectos. Há várias ilustrações no mundo natural, que nos facilitam entender este difícil conceito.

A transformação de uma lagarta em borboleta pode ser a melhor ilustração em toda a natureza para a transformação do pecador em cristão. Outras ilustrações são o desenvolvimento da semente até chegar à uma árvore crescida, e o crescimento de um animal desde a concepção, e o embrião, até tornar-se adulto. Não importa qual ilustração você escolha usar para exemplificar este ensinamento, é importante incluir na ilustração o conceito de herança genética. Grande parte daquilo que somos é determinado pelos genes que herdamos de nossos pais. Como nascemos num mundo pecaminoso, todos nós herdamos as inclinações e fraquezas que o pecado trouxe sobre o mundo, e temos pouca esperança, em nós mesmos, de obter as qualidades necessárias para estarmos prontos para o céu.

Jesus prometeu nos recriar, criar-nos de novo; renovar as nossas mentes. Jesus fará todo tipo de milagres

dentro de nós se apenas Lhe pedirmos e depois cooperarmos com Ele à medida em que Ele opera em nós. As mudanças ocorrem automaticamente na lagarta, mas a lagarta precisa comer para crescer, e precisa crescer para preencher o ciclo que eventualmente a leva a tornar-se uma borboleta. A lagarta herdou todas as características e instruções para tornar-se uma borboleta; ela simplesmente segue as regras programadas e torna-se uma borboleta. Nós nascemos sem a programação correta para nos tornarmos cidadãos do céu. Precisamos nascer de novo para que possamos herdar um novo conjunto de genes, um novo conjunto de regras para nos desenvolvermos até chegarmos à condição de cristãos maduros. E quando nascemos de novo, desta maneira, e Jesus vive dentro de nós, é tão natural nos tornarmos semelhantes a Cristo, como é para a lagarta desenvolver asas e sair voando como borboleta.

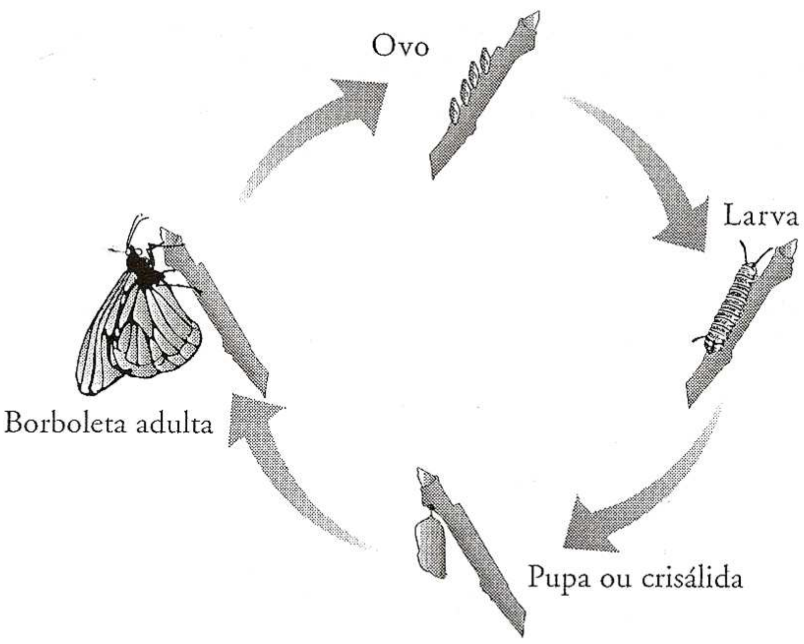
EXPLICAÇÃO

O Excursionista provavelmente já descobriu que existe um Salvador, e está pronto a contar ao mundo esta boa nova. Há, entretanto, a necessidade de ilustrar o processo que ocorreu em sua vida. O processo do nascimento e renascimento é uma ilustração perfeita: tanto que Jesus a usou. E as observações adquiridas observando-se a mudança de lagarta para borboleta ou mariposa acrescentará muito à habilidade do adolescente de descrever o que Deus é capaz de fazer na vida de uma pessoa.

1) Incentivar os participantes a demonstrarem as lições aprendidas durante este requisito apresentando ilustrações da natureza, e suas aplicações à vida espiritual, num contexto evangelístico. Se possível, peça-lhes para acompanhar alguém num estudo bíblico, ou ajudar numa série evangelística, preparando uma história e apresentando-a a pessoas que ainda não conheçam a habilidade que Deus tem de transformar vidas.

2) Este requisito terá que ser feito durante uma época em que seja possível achar lagartas, e haja fartura de folhas para elas se alimentarem. A criação das lagartas poderá ficar mais interessante ainda se o Excursionista puder fotografar os vários estágios da vida da lagarta/borboleta. Se as fotografias estiverem em formato de slide, mais tarde poderão ser usadas para ilustrar uma palestra ou culto que poderá ser uma bênção para todos os ouvintes.

Lembre-se que o objetivo do requisito é ilustrar a partir da natureza, a transformação de um pecador em cristão. Se o Excursionista desejar expandir o requisito e incluir outras ilustrações que não a da lagarta/borboleta, ele/ela deve ser incentivado a fazê-lo.



Período de aula: de 30 a 60 minutos.

Arte de Acampar

O propósito desta seção é continuar a expandir a apreciação do Excursionista pelas atividades ao ar livre, e desenvolver várias novas habilidades.

☺ REQUISITO 1

Com um grupo de não menos de quatro, incluindo um conselheiro adulto e experiente, fazer uma caminhada de 25 quilômetros numa área rural e silvestre, incluindo uma noite dormindo ao relento, ou em barracas. O planejamento da expedição deveria refletir um esforço conjunto do grupo, e toda a comida deve ser levada. Participar de um debate liderado pelo conselheiro, sobre o terreno, flora e fauna, observados durante a caminhada.

OBJETIVO
Desenvolver habilidades necessárias ao ar livre, e proporcionar uma maior apreciação pela flora e fauna.

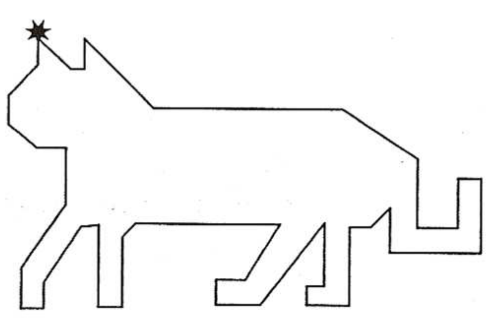
EXPLICAÇÃO
Durante os preparativos para a expedição, incluir as seguintes informações e treinamento:

1) Praticar o uso de uma bússola para decidir uma rota a partir de mapas e brincando com os jogos de bússola que estão nos Métodos de Ensino. (Mapas Topográficos de 1:25.000).
2) Marcar a rota da caminhada.
3) Planejar alimentos, roupas e equipamentos necessários.
4) Levar um caderno e fazer um diário da caminhada.

MÉTODOS DE ENSINO
1) Demonstrar os cuidados com a bússola e os mapas.

Para praticar os desenhos de rotas com bússola, arrume folhas de papel para cada aluno. Marque o Norte, que também poderá ser usado como ponto de partida. Dê a cada aluno uma folha de papel quadriculado e um lápis. Em seguida comece a dar as direções. Cada uma delas constará de uma direção dos pontos cardeais, e um número. O número é o número dos quadrados ao longo do papel, e a direção é a direção na qual eles devem fazer a linha. Não conte aos adolescentes o que eles estão desenhando. Parte da diversão é tentar adivinhar. Não passe as instruções muito rápido, do contrário o adolescente poderá ficar confuso. Esta é uma forma divertida de aprender.

GATO: 2SE, 2L, 2N, 6SE, 16L, 6SE, 4S, 4L, 2N, 2L, 4S, 8O, 4N, 2SO, 2O, 2N, 2L, 4N, 6SO, 3O, 2N, 2L, 4NE, 13O, 3SO, 3S, 2O, 6N, 1O, 3SO, 3S, 2O, 4N, 4NE, 4N, 2NE, 2SO, 2O, 2SO, 4N, 2NE, 2NO.



Agora tente outro:
NAVIO: 3L, 1SE, 3L, 1N, 1L, 2N, 1L, 2N, 1L, 2S, 1L, 1S, 3L, 1NE, 3L, 2S, 1SO, 15O, 3NO.

2) Revisar o uso de mapas topográficos. Depois, usando um mapa, decidir a rota de caminhada, escolher o local de acampamento, etc.

3) Revisar os pontos da mochila (local apropriado para guardar cada coisa), e planejar em grupo o que deve ser levado para uso pessoal e uso do grupo.

Você vai precisar:
- Algo com que comer.
- Algo no qual dormir.
- Algo para mante-lo seco.
- Algo para mante-lo aquecido, no frio.
- Algo para sua diversão.
- Algo com que fazer a higiene pessoal.

Lembre-se de manter as coisas que podem ser necessárias num momento de urgência, numa posição em que possam ser pegas rapidamente. Por exemplo: estojo de primeiros socorros, lanterna, bússola e mapa, capa de chuva ou jaqueta, dinheiro, fósforos, papel higiênico, lenços de papel, faca afiada e corda.

4) Revisar as regras da caminhada, e saber o que fazer se estiver perdido.

5) O Diário da Caminhada deve ser escrito o mais breve possível após a caminhada, enquanto os incidentes do passeio estejam vívidos na mente. Será mais fácil fazer isto se o Excursionista fizer anotações durante a caminhada. O diário deveria ser um relato interessante e útil dos preparativos e da caminhada em si. A abertura deve descrever a paisagem, e deve conter: título do grupo, nome dos membros do grupo, objetivo da caminhada, datas, região e autor. A parte principal do diário deve ser um relato das atividades do dia, incluindo condições climáticas, locais de acampamento, alimentação, tipo de terreno, de árvores, arbustos, flores, incidentes interessantes, reações do grupo, uso de equipamento, mapas, desenhos, fotografias, etc. Todos os Diários devem ter um mapa feito à mão livre, do percurso utilizado na caminhada, incluindo escala aproximada, pontos de referência, pontos de encontro, local de acampamento, o Norte e a data. O diário deveria incluir também as listas de equipamento e roupas, alimentos, cardápios, comentários sobre a propriedade das refeições, utilidade dos equipamentos de primeiros socorros, etc. Deve-se anotar também as tarefas realizadas pelos membros do grupo, além de comentários individuais sobre as expectativas do grupo, reações e sentimentos que surgiram durante a caminhada. A apresentação deveria ser em formato de caderno, classificador, álbum de fotografias, fita cassete gravada ou outro método criativo.

Método de Verificação
Participação no planejamento da atividade, na caminhada em si, e no debate que for feito após a caminhada.

☺ Requisito 2

Completar uma especialidade de Atividades Recreativas que não tenha sido feita ainda.

Períodos de Aula: Três

Objetivo

Ampliar os interesses do Excursionista e desenvolver habilidades para as atividades ao ar livre, além de proporcionar uma sensação de realização.

Métodos de Ensino

Os requisitos de todas as especialidades encontram-se no Manual de Especialidades dos Desbravadores. Anotações sobre especialidades específicas podem ser pedidas diretamente no Departamento de Jovens de sua associação.

Torne o ensino destas especialidades o mais interessante possível. Se puder, visite um local que tem a ver com a especialidade, ou convide um especialista para fazer uma palestra.

Método de Verificação

O instrutor deve estar plenamente satisfeito de que aquele indivíduo cumpriu todos os requisitos exigidos na especialidade. O líder deve enviar uma lista dos candidatos que cumpriram as exigências para o Departamento de Jovens da associação, e este emitirá os certificados.

☺ Requisito3

Passar na prova de Primeiros Socorros do Excursionista.

Períodos de Aula: Dois

Objetivo

Ajudar o Excursionista a adquirir conhecimentos e habilidades básicos na área específica de Primeiros Socorros.

Explicação

Não hesite em pedir a ajuda de organizações da sua cidade que lidam com Primeiros Socorros (por exemplo, a Cruz Vermelha).

Métodos de Ensino

Consegue-se comunicar melhor os princípios dos primeiros socorros através dos seguintes métodos:

1) Palestra
2) Observação
3) Demonstração
4) Prática

O instrutor também pode procurar várias instituições onde consiga emprestar filmes, testes e bonecos para praticar emergências.

Respiração Boca a Boca – precisa começar imediatamente quando a respiração pára, isto é, não há evidência de que o peito esteja se movimentando para cima e para baixo.

Método:

1) Desobstruir boca e vias respiratórias – remover quaisquer coisas que estejam bloqueando a respiração.

2) Inclinar levemente a cabeça para trás – isto abre as vias respiratórias e evita que uma língua relaxada obstrua a passagem do ar.

3) Com as narinas da vítima bem fechadas, respirar fundo, abrir bem a boca da vítima e soprar – observar para ver se o peito levanta – isto demora cerca de 1 segundo.

4) Tirar a boca da boca da vítima e observar o peito cair – demora cerca de 3 segundos.

5) Repetir as operações 3 e 4 até que a vítima volte a respirar. As operações 3 e 4 constituem o que se chama inflação, e demora de 4 a 5 segundos num adulto, e 3 a 4 segundos numa criança. Quando estiver dando início à respiração boca a boca, dar 4 rápidas inflações, depois continuar num ritmo de 12 a 15 inflações por minuto em adultos, 15 a 20 por minuto em crianças, e 20 a 25 por minuto em bebês. Sopre ar suficiente para fazer com que o peito da vítima suba "normalmente" – apenas um levíssimo sopro será suficiente no caso de um bebê.

6) Quando a vítima recobrar os sentidos, deve-se colocá-la em posição de coma, e observar atentamente. A recuperação pode ser acompanhada de vômito.

A menos que a asfixia seja tratada imediatamente, o coração eventualmente deixará de bater, e o resultado será a morte.

Paradas cardíacas também podem ocorrer em situações de ataque cardíaco ou choque elétrico.

Massagem Cardíaca – Precisa ser feita assim que o coração parar de bater. Verificar pulso da carótida.

Método:

1) Deitar vítima de costas, em superfície firme.

2) Ajoelhar-se ao lado da vítima, e localizar a metade inferior do esterno (osso do peito).

3) Colocar a base de uma mão sobre o centro da metade inferior do esterno, e a base da outra mão sobre a outra mão. Manter dedos levantados, sem tocar o peito.

4) Mantendo braços retos, inclinar-se para frente, apertando o esterno, de maneira a empurrá-lo cerca de 5 centímetros para baixo (adulto).

No caso de criança, pressionar com uma mão, empurrando cerca de 3 centímetros para baixo. No caso de bebê, apertar o centro do esterno com dois dedos. Empurrar cerca de 2 centímetros.

5) Voltar para trás, tirando a pressão, mas mantendo contato.

6) Repetir as operações 4 e 5 ao ritmo do pulso normal, ou seja, cerca de 80 por minuto num adulto, e 100 por minuto em crianças e bebês.

Reanimação Cardiopulmonar – é uma combinação da respiração boca a boca e da massagem cardíaca, e precisa ser usada quando o coração pára.

- Uma pessoa para ministrar a reanimação.
  Fazer 15 compressões no coração, e duas inflações rápidas.

- Duas pessoas para ministrar a reanimação.
  Cinco compressões no coração, e uma inflação rápida.

Repetir até que a vítima se recupere. Enquanto estiver fazendo a ressuscitação, verificar o pulso a cada 2 minutos.

Boca a Nariz

Este procedimento é basicamente o mesmo que a respiração boca a boca.

- Para fechar a via respiratória, fechar a boca da vítima e segurar o lábio inferior sobre o lábio superior com o polegar.

- Respirar fundo, abrir quanto puder a boca e colocá-la sobre o nariz da vítima, mas não prender as narinas da vítima com os lábios. Continuar os outros passos da respiração boca a boca.

Crianças – Proceder com Cautela

Depois de desobstruir as vias respiratórias, apoiar o maxilar sem inclinar a cabeça para trás. Não segurar com a mão a pele do pescoço. Pode ser difícil conseguir desobstruir as vias respiratórias, mas a menos que isto seja feito, o ar será soprado no estômago, e não nos pulmões.

Para bebês e crianças pequenas, é necessário cobrir boca e nariz com a sua boca, antes de soprar.

Soprar demais pode causar distensão do estômago, então sopre apenas o suficiente para fazer com que o peito levante. Espere a criança exalar, e repita, 20 vezes por minuto.

Peça ajuda: Se enfrentar uma emergência, fique com a vítima, comece o procedimento de ressuscitação, e peça socorro.

NÃO SAIA DE PERTO da vítima!

Uma vez que a respiração pára, você tem apenas 4 minutos antes que o cérebro comece a sofrer danos irreversíveis, portanto, comece a respiração boca a boca imediatamente.

Pratique: Esteja preparado para as emergências.

Habilidade técnica só é alcançada pela repetição. Para informações sobre aulas, entre em contato com algum hospital, Cruz Vermelha ou o Instituto do Coração.

MÉTODO DE VERIFICAÇÃO

O instrutor ministrará um exame.

As aulas de primeiros socorros do Excursionista não completam a especialidade em Primeiros Socorros, e nem dá certificado.

exigência que a pessoa que receba esta medalha seja membro da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

Um relatório preciso sobre o cumprimento de cada requisito, pelo candidato, deve ser anotado no Livro da Medalha de Prata. Há espaço em colunas à direita de cada requisito, para preencher a (1) data do cumprimento; (2) nota (onde for necessário), e (3) assinatura do examinador autorizado pelo Departamental de Jovens da associação.

PREMIAÇÃO

A premiação deve ser uma ocasião especial, de preferência liderada por um Departamental da União ou Associação. Outros oficiais da igreja e comunidade podem ser convidados para participar da cerimônia. A premiação da Medalha de Prata dos Jovens Adventistas deveria ser o principal evento do programa. Este evento não deve ser misturado com um culto de Investidura das Classes Progressivas, ou qualquer outra cerimônia especial dos Desbravadores.

O ESCOPO DO PLANO

O plano da Medalha de Prata dos Jovens Adventistas consiste de cinco etapas:

1) Condicionamento Físico – Há um bom número de opções, mas é muito importante que cada indivíduo que se qualifique tenha a aprovação de um examinador oficial, quando suas notas finais forem entregues.

2) Habilidades – O desenvolvimento de habilidades segue o esboço traçado no Programa de Especialidades dos Desbravadores. Vinte especialidades são designadas, e os participantes terão que se qualificar em duas.

3) Expedição – Há orientações para uma expedição bastante extenuante, e é muito importante que aqueles que desejarem tomar parte em tal expedição, verifiquem com um examinador qualificado para ter certeza de que todas as condições sejam cumpridas e aprovadas.

4) Projetos de Serviço – Isto requer que o participante tenha um currículo de liderança no qual fique claro que ele obteve sucesso em cumprir suas responsabilidades.

5) Crescimento Cultural – Há uma escolha da parte do participante. Mas a prova reconhecida do cumprimento das atividades é uma necessidade.

REQUISITOS

Os requisitos a seguir devem ser cumpridos para o término da Classe Avançada de Excursionista.

SESÇÃO I – Condicionamento Físico

Homens – passar em dois dos cinco grupos alistados

GRUPO 1 – PISTA (4 das provas e resultados a seguir)

A. 50 metros rasos em 6,8 segundos.
B. 100 metros rasos em 13,7 segundos.
C. 200 metros rasos em 29,0 segundos.
D. 400 metros rasos em 1 minuto, 40 segundos.
E. 550 metros caminhada acelerada em 1 minuto, 40 segundos.
F. 1.500 metros em 5 minutos, 30 segundos.
G. 3.250 metros em 13 minutos, 10 segundos.
H. 5.000 metros em 23 minutos, 30 segundos.

GRUPO 2 – CAMPO (3 das provas e resultados a seguir)

A. Salto em distância sem impulso – 2,2 metros.
B. Salto em distância com impulso (corrida) – 4,45 metros.

C. Salto em altura – 1,3 metros.
D. Arremesso de peso – 5,5 quilos – 7,9 metros.
E. Arremesso de peso leve (bola de beisebol) – 48 metros.

GRUPO 3 – RESISTÊNCIA / FORÇA (2 das provas e resultados a seguir)
A. Abdominais – 55 em 2 minutos.
B. Flexão em barra – 12.
C. Flexão de braço – 30.
D. Escalar corda – 6,5 metros (usando apenas as mãos).

GRUPO 4 – COORDENAÇÃO – AGILIDADE – EQUILÍBRIO (3 das provas e resultados a seguir)
A. Lances livres (basquete) – 9 acertos em 10 tentativas.
B. Corrida de 9 metros buscando objetos – 2 vezes em 9,2 segundos.
C. Agachamento – 21 em 30 segundos.
D. Pular corda – no mínimo 300 vezes sem errar.

GRUPO 5 – NATAÇÃO (1 das provas e resultados a seguir)
A. Nado livre – 100 metros em 1 minuto, 40 segundos.
B. Nado de costas – 100 metros em 1 minuto, 55 segundos.
C. Nado peito – 100 metros em 2 minutos.

Mulheres – passar em dois dos cinco grupos alistados

GRUPO 1 – PISTA (2 das provas e resultados a seguir)
A. 50 metros rasos em 7,5 segundos.
B. 200 metros rasos em 32 segundos.
C. 550 metros caminhada acelerada em 2 minutos, 23 segundos.

GRUPO 2 – CAMPO (2 das provas e resultados a seguir)
A. Salto em distância sem impulso – 1,8 metros.
B. Salto em distância com impulso (corrida) – 3,9 metros.
C. Arremesso de peso leve (bola de beisebol) – 48 metros.

GRUPO 3 – RESISTÊNCIA / FORÇA (2 das provas e resultados a seguir)
A. Abdominais – 40 em 2 minutos.
B. Barra (ficar pendurada com braço flexionado) – 19 segundos .
C. Flexão (apoiando nos joelhos) - 22.

GRUPO 4 – COORDENAÇÃO – AGILIDADE – EQUILÍBRIO (3 das provas e resultados a seguir)
A. Lances livres (basquete) – 7 acertos em 10 tentativas.
B. Corrida de 9 metros buscando objetos – 2 vezes em 10,4 segundos.
C. Agachamento – 16 em 30 segundos.
D. Pular corda – no mínimo 300 vezes sem errar.

GRUPO 5 – NATAÇÃO (1 das provas e resultados a seguir)
A. Nado livre – 100 metros em 1 minuto, 50 segundos.
B. Nado de costas – 100 metros em 2 minutos, 5 segundos.
C. Nado peito – 100 metros em 2 minutos, 24 segundos.

Explicação

HOMENS:

• ***Flexões em barra*** – (posição correta da mão ao segurar a barra é reversa, ou seja, palma da mão voltada para si). Queixo deve passar da barra em cada flexão. Braços devem estar quase esticados, com cotovelos semi flexionados.

• ***Flexões*** – peso distribuído por igual. Mãos bem abaixo dos ombros. Pés juntos. Corpo deve subir e ficar rígido. Braços estendidos até que cotovelos estejam retos. Ao retornar à posição paralela ao chão, continuar com o corpo rígido e reto, e descer até perto do chão sem tocá-lo, a não ser com as mãos e os pés. As flexões devem ser contínuas.

MULHERES:

• ***Barra.*** Posição inicial: uma barra horizontal de aproximadamente 4 centímetros de diâmetro deve ser ajustada mais ou menos à altura da adolescente. Ela deve segurar a barra com a palma da mão virada para frente.

Ação:

1. Com a assistência de dois supervisores, um à frente, e outro atrás da estudante, ela deve levantar o corpo de forma que seu queixo fique acima da barra, com os cotovelos flexionados e o peito perto da barra.

2. A participante deve manter esta posição no mínimo 19 segundos para passar no teste.

Regras:

1. Um cronômetro deverá ser ligado assim que a aluna ficar na posição correta (pendurada na barra).

2. O cronômetro deve parar quando:

a) o queixo da aluna tocar a barra.

b) a cabeça da aluna inclinar-se para trás, para evitar tocar a barra.

c) o queixo da aluna ficar abaixo do nível da barra.

• ***Flexões*** (com joelho no chão). Posição inicial: braços estendidos, colocar as mãos, com dedos apontados para frente, abaixo dos ombros, levemente mais para fora. Joelhos no chão, corpo reto da cabeça aos joelhos. Dobrar joelhos e levantar os pés.

Ação:

1. Mantendo o corpo rígido e reto, dobrar cotovelos e tocar o chão com o peito.

2. Voltar à posição original (manter o corpo reto, não levantar nádegas; não relaxar o abdômen).

HOMENS E MULHERES:

• ***Abdominais*** (com joelho flexionado). Posição inicial: adolescente deita-se de costas com as pernas flexionadas, pés no chão. As mãos, com os dedos entrelaçados, devem estar atrás do pescoço.

Ação:

1. Levantar e esticar as pernas, enquanto cotovelo inclina-se na direção dos pés.

2. Voltar à posição inicial, flexionando os joelhos enquanto o tronco desce à posição inicial.

3. Repetir os movimentos tantas vezes quantas forem exigidas.

4. Um abdominal completo é contado cada vez que o aluno volta para a posição inicial.

• ***Agachamento*** – Equipamento: cronômetro ou relógio que marque os segundos. Posição inicial: adolescente fica de pé, em posição de atenção.

Ação:

1. Flexionar joelhos e colocar mãos no chão em frente aos pés. Braços podem estar entre, por fora ou em frente aos joelhos flexionados.

2. Esticar pernas o suficiente para que o corpo esteja completamente reto desde os ombros até os pés

(mesma posição das flexões).

3. Voltar à posição de agachamento.

4. Voltar à posição ereta.

Pontuação:

O professor deve instruir o adolescente detalhadamente sobre a forma correta de fazer agachamentos. O professor deve pedir que o adolescente faça quantos agachamentos conseguir no período de 30 segundos. Em seguida, o professor dá o sinal inicial: "Pronto! Já!" No "já" o adolescente começa. Alguém conta cada agachamento. Ao final dos 30 segundos, o professor diz: "Pare!"

• ***Corridas de 9 metros.*** Linha de largada: dois apagadores de quadro-negro, ou objetos de tamanho e formato semelhante, devem ser colocados a nove metros da linha de largada. O adolescente deve correr, pegar um objeto, correr de volta à linha de largada, colocar o objeto no chão. Correr novamente, pegar o segundo objeto, voltar até a linha de largada com o objeto na mão.

Seção II – Habilidades

Completar um das especialidades abaixo, que ainda não tenha sido feita:

Resgate Básico
Canoagem
Ciclismo
Ordem Unida (Nível Avançado)
Carpintaria
Informática (Nível Avançado)
Salva Vidas
Primeiros Socorros
Fogueiras e Cozinha de Acampamento
Excursionismo com Mochila
Enfermeira Caseira
Salva Vidas (Nível Avançado)
Navegação
Orientação
Colportagem
Alpinismo
Natação
Saltos Ornamentais
Esqui Aquático (Nível Avançado)
Vida Silvestre

Seção III – Expedição

Requisito: Passar pelo treinamento adequado, realizar pelo menos uma caminhada-treino, e completar uma expedição a pé, de bicicleta, de canoa ou a cavalo, tendo também o propósito de fazer algum tipo de descoberta.

A expedição deve apresentar algum tipo de dificuldade em termos de esforço físico e do cumprimento do propósito planejado.

Tipos de Expedições: Completar um dos seguintes tipos de expedições:

i) *a pé.*
ii) *de bicicleta.*
iii) *de canoa.*
iv) *a cavalo.*

Condições: Todos os tipos de expedições devem ser feitas em local desconhecido, considerando-se os seguintes princípios:

a) *Caminhar pelo menos 32 quilômetros em área silvestre, incluindo duas noites a céu aberto, ou em barra-*

cas. Estas duas noites devem ser passadas em diferentes locais de acampamento, distantes um do outro pelo menos 8 quilômetros (ou, se for uma expedição durante um fim de semana, estes 8 quilômetros deverão ser percorridos durante o sábado à noite.

b) Apresentar um diário completo, detalhado e interessante, com mapa do percurso, observações da vida silvestre, plantas ou outro estudo que estiver planejado para a expedição. Diário deve conter todos os detalhes, que devem ser escritos de acordo com o exemplo dado neste manual. Deve-se fazer anotações a cada hora, todas as horas da expedição. Cada parada deve resultar em anotações incluindo as seguintes informações:

NR: Número de Referência no Mapa
HC: Hora de chegada
Grupo: Condições do grupo
Terreno: Descrição
Reações Pessoais: Sentimentos e condições pessoais
HS: Hora de saída

c) O grupo deve ser composto de no mínimo 3 pessoas, e no máximo seis, mas nem todos os participantes precisam estar prestando a prova de Expedição dos Excursionistas.

d) O planejamento deveria ser um esforço conjunto e todos os planos devem ser completamente aprovados pelo Ministério Jovem da Associação/Missão ou representante. Isso deve ser preparado como uma pré-inscrição.

e) Todos os alimentos devem ser levados. Usar alimentos desidratados – conforme a necessidade – para ter cardápios balanceados.

f) Os membros da expedição devem levar artigos pessoais, que normalmente levam a um acampamento, equipamento de acampamento, bússola, utensílios para cozinhar e estojo de primeiros socorros.

g) Fazer o treinamento apropriado antes da expedição – pelo menos uma caminhada-treino (treinamento preliminar deve incluir primeiros socorros, leitura de mapas, código dos terrenos, medidas de segurança, procedimentos de busca e resgate, uso da bússola, cozinha de acampamento).

h) Toda expedição deve ter um propósito planejado antes da saída, como, por exemplo, visitar um local de interesse, ou descobrir informações úteis sobre determinado local.

Tipo de Expedição	*Distância Mínima*	*Tipo de Local*
Caminhada	32 quilômetros	Normal – estradas devem ser usadas mínimo possível
Ciclismo	113 quilômetros	Estradas vicinais, trilhas. O percurso pode incluir pequenas cidades.
Canoagem	48 quilômetros	Rios apropriados no continente ou costas protegidas no mar.
Equitação	65 quilômetros	Terreno normal. Usar alamedas, vielas ou trilhas.

Diário da Expedição

Seu diário deve ser um pequeno caderno que possa facilmente ser carregado no bolso. Deve ter duas partes: o Pré-diário e o Diário de Campo.

A. Pré-Diário – O propósito destas anotações é ajudá-lo no planejamento e preparativos de sua expedição. Todos os diários devem incluir suas informações médicas.

Este pré-diário deve ser feito e apresentado ao líder de sua área – designado pela associação – para ser aprovado.

B. Diário de Campo – Este é o seu relatório da viagem, e deveria incluir as informações que foram especificadas nas páginas anteriores.

O Diário de Campo deve ser escrito durante a expedição. Paradas para anotações devem ser feitas de hora em hora. Neste momento, a liderança será mudada. Cada pessoa do grupo deve ter a oportunidade de liderar o grupo. A responsabilidade do líder é ir na frente com o mapa e a bússola na mão, e orientar o grupo de forma que trilhem o percurso planejado. Ele dever ser capaz de dizer exatamente onde estão, no mapa, a qualquer momento.

Durante as paradas para anotações no diário, o líder diz ao grupo o NR (número de referência no mapa). Isto deve ser escrito em seis dígitos, por exemplo, 119374. Todos os membros do grupo devem verificar por si mesmos para ver se o número está correto, e então escrever suas reações pessoais.

Antes do grupo sair até a próxima parada, a segunda pessoa da fila deve assumir a liderança, e o líder deverá ir até o fim da fila. Este revezamento deverá ser seguido durante toda a expedição. O Diário de Campo deve ser completado e apresentado ao líder para aprovação. O líder então assinará a seção de expedição de seu Livro de Registro.

As páginas a seguir apresentam uma amostra de como escrever seu diário para cada Expedição que fizer, e mostra algumas informações essenciais que devem ser incluídas.

Seção IV – Projetos de Serviço

Durante no mínimo um semestre ou trimestre, ocupar satisfatoriamente o cargo de membro da diretoria J.A., Escola Sabatina, ou Clube dos Desbravadores de sua igreja, ou qualquer outro serviço que, na avaliação do departamental de jovens de sua associação, seja considerado equivalente às tarefas mencionadas acima.

Amostra de informações anotadas no Diário da Expedição:

Página Cinco

Propósito da Expedição:

1. Treinar a navegação em bosque, usando mapa e bússola.
2. Aprender novas técnicas de acampamento
3. Relatar a vida selvagem da Chapada Diamantina
4. Praticar o convívio em equipe no meio da natureza.

5. Aprender a liderar e fazer anotações sobre a liderança dos outros membros da expedição

Programa:

Sexta: 1700 - Deixar os carros, caminhar até o local de acampamento, montar acampamento, cozinhar.
Sábado: 0600 - Desjejum e culto
0730 - Treinamento e caminhada
1200 - Almoço
1400 - Treinamento
1700 - Jantar e culto vespertino
1830 - Orientação noturna
Domingo: 0600 - Levantar, comer, levantar acampamento
0730 - Sair em direção a Marimbus
1700 - Encontrar-se de volta no local dos carros, para voltar para casa.

PÁGINA SETE

Equipamento Pessoal (Acrescentar ou eliminar itens desta lista, de acordo com as necessidades do local)

Equipamento	**Peso**
Mochila	____
Barraca (para 2 pessoas)	____
Forro para o chão	____
Faca, colher, copo, tijela, panela	____
Garrafa de água (1litro, inquebrável)	____
Lápis e caderno (proteger c/ plástico)	____
Mapas e bússola	____
Lanterna (para orientação noturna)	____
Estojo de primeiros socorros (pequeno)	____
Corda (fina e resistente)	____
Fogão a querosene (pequeno)	____
Fósforos	____
Material de higiene íntima	____
Toalha pequena	____
____________	____
____________	____
____________	____

PÁGINA SEIS

Resumo do Percurso

Sexta de tarde

154397 Deixar carros e seguir para local de acampamento
123397 Montar acampamento

Domingo

123397 Levantar acampamento e seguir para o Rio Lençóis
119391 Seguir Rio São José
142352 Até Cachoeira da Escorregadeira

166232 Seguir trilha em direção ao Rio Sto. Antonio
169084 Voltar na direção de Lençóis seguindo o Rio Sto. Antonio
154397 Local dos carros
Distância da caminhada de domingo: 15km
Nota:
1. A caminhada acima é hipotética, e pode não ser possível praticá-la na realidade. É apenas um exemplo.
2. O requisito da Medalha de Prata é de 32km em dois dias, portanto, dois dias de caminhadas semelhantes à do percurso acima.

PÁGINA OITO

Peso das roupas
Deixar uma muda de roupa no carro.

- Uma muda de roupas para caminhar, e uma para levar na mochila ____
- Meias (1 par por dia) ____
- Capa ou japona de chuva ____
- Bota ou tênis de caminhada ____
- Chapéu (boné) ____
- ____________________ ____
- ____________________ ____
- ____________________ ____

Peso total: __________

PÁGINA TREZE

Diário de Campo
Informação que deve ser incluída à medida em que é realizada a caminhada:
a) *Número de Referência no Mapa, e hora da anotação.*
b) *Descrição do percurso desde a última anotação.*
c) *Todas as leituras de bússola.*
d) *Condições do tempo.*
e) *Fadiga pessoal e estado do grupo.*
f) *Incidentes durante a expedição.*
g) *Comentários sobre a liderança de outros membros do grupo.*
h) *Hora planejada de chegada ao próximo local de parada.*

PÁGINA QUINZE

Diário de Campo (continuação)

____

____

Por Exemplo

NR 119374 Nos divertimos bastante durante esta etapa da caminhada. O terreno era um pouco pedregoso, com árvores caídas também. O percurso nos levou rio acima, e a vegetação ao lado do rio é tipicamente de região semi-árida. O dia estava bonito, sem nuvens. O grupo animado para continuar a caminhada. Estou bem, sem cansaço. O Francisco caiu, mas não se machucou muito. Como líder, o Jorge manteve um bom ritmo de caminhada.

HS 1100 O plano é chegarmos a uma ponte do Rio São José às HC 1145 132361 Francisco vai liderar. Distância de 2km.

NR 132361 Chegamos mais tarde por causa de um pedaço de mata fechada

HC 1200 ao lado do Rio.

PÁGINA DEZESSEIS

Final da Expedição

Uma declaração sobre o que a expedição significou para você em termos de seu desenvolvimento pessoal, desafios, etc.